

# Piel Clara y Hermosa

**El Sistema 100% Efectivo,  
Natural y Permanente!**



## 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 Proteger La Piel  
Proteger La Piel Del Sol  
Cremas Para Piel y Arrugas  
La Buena Nutrición y Su Cutis  
Cómo Dañan Los Radicales Libres Las Células De La Piel  
La Vitamina C y Su Piel  
Es Adecuada La Dermoabrasión Para Su Piel?  
Son Las Exfoliaciones Químicas Para Usted?  
Cuidado De La Piel De Adentro Hacia Afuera  
Rejuvenecimiento Facial y Otros Procedimientos De La Piel



## 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 gratitud, 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 retira 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 sí mismo y cuánta 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 mas 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.

## Cómo Proteger La Piel

Nadie puede negar que tener una piel sana, es esencial para tener una vida perfectamente maravillosa. Se libera de la ira de los síntomas causada por enfermedades de la piel. La piel es quizás uno de las partes de su cuerpo más importantes ya que lo protege de una serie de enfermedades que pueden plantear una amenaza a su existencia.

Es nuestra principal línea de defensa del cuerpo. Lo protege de todas las infecciones y aísla el cuerpo de los agentes externos, cada vez más fluctuante del medio ambiente a fin de mantener una temperatura corporal relativamente estable.

Es el punto de contacto principal del cuerpo con el mundo exterior, el envío de información constante al cerebro sobre el dolor, el calor, la textura, el frío, etc. Con esto en mente, no hay duda de que, dar el cuidado apropiado a la piel y permanecer lejos de las actividades perjudiciales, le harán a usted y sobre todo a su piel un gran favor.

### Cáncer de piel

Como la mayoría de las partes de nuestro cuerpo, la piel también es propensa a desarrollar cáncer.

El cáncer es resultado de un crecimiento incontrolado de células en una parte del cuerpo. A diferencia de las células normales que están programados para dividir, crecer y morir en un cierto tiempo, las células cancerosas carecen de la maquinaria interna para controlar el crecimiento y como consecuencia causan graves daños a las células normales que son superados en número a lo largo del proceso en una determinada localidad biológica.

Técnicamente, el cuerpo reacciona de muchas maneras a las células cancerosas, pero esta anomalía provoca otras enfermedades a sufrir de muerte nutricional. Las células cancerígenas se encontraron para hacer que el cuerpo produzca numerosos conexiones de vasos sanguíneos a lo largo de la parte cancerosa privando así a las células normales de nutrientes.

Algunas células, incluso se desprenden de su punto de origen y viajan a otras partes del cuerpo para iniciar una nueva colonia de células cancerosas.

En el cáncer de piel están el melanoma y el no melanoma. El No melanoma, es un cáncer que surge de células de la piel que no son células melanocitos. Los melanomas son células melanocitos cancerosas que producen la melanina, un pigmento que da a la piel su color característico.

## **Rayos UV**

El sol es uno de los principales enemigos de la piel. Aunque la luz solar ayuda a la piel a sintetizar la vitamina D (colecalfiferol), la exposición prolongada y excesiva al sol causa daño y arrugas.

### **¿Cómo causa el sol esos daños?**

La luz del sol que pasa a través de la tierra se compone de la luz visible y la luz ultravioleta (UV). UVA y UVB son las luces ultravioletas más comunes. Las luces UV quedan fuera del espectro de luz visible, o sea, el ojo humano no puede ver este tipo de luz y sólo puede ser vista con una sofisticada herramienta que detecta diferentes longitudes de onda lumínicas en todo el espectro de la luz.

La diferencia entre ambas reside en la capacidad de daño que ejercen a las células de la piel. La luz UVB no pasa por la capa más profunda de la piel y es responsable de visibles quemaduras y daños en el ADN a través de la capa superior de la piel.

Los rayos UVA, en cambio, penetran a través de la capa más profunda de la piel y activa los radicales libres (sustancias muy reactivas), que causan pequeños daños a la piel. El daño acumulado es responsable del envejecimiento prematuro de la piel.

## **FPS, estilo de vida y dieta**

Hay conceptos erróneos acerca del color de la piel. La gente cree cuanto mas clara la piel, más propenso a sufrir quemaduras causadas por la exposición a la luz solar. Eso es una verdad a medias, o que puede provocar problemas graves en la piel es la sobre exposición a los rayos UV.

Si usted va al aire libre y no puede evitar exponerse a los rayos solares dañinos, tome las siguientes recomendaciones. Luego de la exposición excesiva al sol:

- Use protector solar de protección - Cada vez más las personas que están empezando a dar cuenta de la importancia de usar cremas con factor de protección solar (FPS). Las lociones de protección solar con FPS eficaces en el bloqueo de los rayos UV, ya que no permiten su penetración a través de la piel.

La aplicación intensiva debe hacerse en esos lugares mas expuestos del cuerpo como la parte inferior del brazo, piernas, lóbulos de las orejas, nariz, pies y cara.

Seleccione los protectores solares que contienen una alta cantidad de dióxido de titanio, óxido de zinc, benzofenona, oxibenzona sulisobenzona, y / o butil metoxidibenzoilmetano conocido como avobenzona (Parsol 1979).

- Vista ropa de protección – las prendas tejidas firmemente son eficaces en la protección de los rayos UV no deseados. Hoy en día, algunas telas están etiquetadas según la eficacia en la interceptación de los rayos UV. Sombreros de ala ancha también brindan gran protección.

- Reduzca al mínimo el bronceado y la exposición innecesaria - la exposición al sol tanto como recreación o como parte de la ocupación es inevitable, es uno de los peligros de la vida cotidiana y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer piel en el futuro. Si no se puede evitar, asegúrese de usar ropa protectora y protectores solares apropiados según la actividad determinada, y su nivel de exposición. Aumento de FPS significa aumento en la protección.

Los baños solares en cabina de estética también plantean el mismo tipo de riesgo debido a los daños inducidos por los rayos UV. Utiliza los rayos UVA que no causan quemaduras obvias. La cuantía del daño es comparable a la obtenida de los rayos UVB.

- Coma Adecuadamente - seguir una dieta bien balanceada es esencial para el mantenimiento de una piel sana. Su abuela pudo habérselo dicho alguna vez, pero las frutas y las verduras contienen excelentes ingredientes para el rejuvenecimiento de la piel. Las frutas y verduras contienen antioxidantes como las vitaminas C, D y E. Los alimentos orgánicos se unen con los radicales libres altamente reactivos y los neutralizan. Aíslan el cuerpo contra el daño no deseado causados por estas sustancias químicas extremadamente perjudiciales.

Los granos enteros, semillas, nueces, pescados como el atún y el salmón son excelentes fuentes de ácidos grasos y aceites esenciales y mantienen la piel hidratada. Los ácidos grasos se comportan como un chaleco anti bala en la prevención de los rayos UV que penetran profundamente en la piel causando demasiado daño.

- Los líquidos como agua y jugos previenen la deshidratación y reducen al mínimo el efecto de la exposición al sol. Las investigaciones muestran que las pieles deshidratadas son más propensas a quemaduras y a daños estructurales.

## Proteger La Piel Del Sol

Sí, disfrutar de un día soleado en la playa es muy divertido. Sin embargo, al hacerlo sin una adecuada protección de la piel corre el riesgo de desarrollar una enfermedad, como el temido cáncer de piel. Así que para mantener el brillo saludable y juvenil de la piel, es indispensable comprender cómo entran en acción los efectos nocivos de los rayos ultravioleta del sol o los rayos UV.

La radiación UV-A y UV-B penetra las nubes, gruesas capas de vidrio, un metro de agua, y las capas de la piel.

Los UV-B hacen que la capa superior de la piel libere sustancias químicas que permiten la expansión de los vasos sanguíneos lo que causa que un poco de líquido se filtre, lo que resulta en inflamación, dolor y enrojecimiento conocido como quemadura de sol. Este daño puede ocurrir dentro de unos 15 minutos y puede seguir empeorando durante un máximo de 72 horas después de la exposición solar. Las células dañadas de la piel van a morir en el proceso y "cambiarán" su apariencia. El "Peeling" es el proceso mediante el cual el organismo dispone de las células muertas de la piel.

Los rayos UV-A son los que llegan en las capas profundas de la piel. Esto afecta a las células de la piel que viven bajo la superficie de la piel. Estos rayos no sólo provocan daños a largo plazo tales como flacidez, arrugas y la decoloración, también dan paso a las primeras etapas de cáncer de piel.

He aquí algunos "palabras expertas" de quienes saben de eso. Los rayos UV actúan como sierras de cadena, despedazando en profundidad el ADN (el material genético con una estructura muy precisa, específica y concreta de codificación) que se encuentra dentro de los núcleos de las células. Se debe reparar las enzimas en la misma célula luchando contra los daños causados en la cadena de ADN en el plazo más breve posible.

Este daño y reparación que sucede en forma simultánea y continúa en el tiempo, mientras dure la reparación y se mantenga al día con la medida de los daños infligidos.

Pero al igual que cualquier otro mecanismo dentro del cuerpo, estas enzimas de reparación tienen sus límites y llegan hasta el punto de que ya no pueden trabajar. Cuando el daño es demasiado (y se produce incluso antes de que la piel se vuelva de color rojo), las enzimas no pueden hacer frente.

El resultado es una estructura del ADN dismantelado lo que altera la codificación y conduce a la anormalidad de las células de la piel o lo que se conoce como mutación. Este es el primer paso para la formación de células cancerosas. Los rayos UV también contribuyen a la formación de superóxidos que son químicos extremadamente tóxicos y aceleran el envejecimiento de células de la piel.



Entonces, ¿quiénes son propensos a sufrir cáncer de piel?, aquellas personas que ya han tenido tres o más casos graves de quemaduras de sol antes de llegar a los 20 años de edad y bañistas habituales que siempre anhelan un bronceado instantáneo tendrán mayor riesgo de contraer la temida enfermedad de la piel conocida como melanoma. Jugadores de críquet, agricultores, jugadores de golf y otros, que tienen una larga exposición al sol, tienen más tendencia a tener formas más leves de cáncer de piel.

Así que después de enterarse de cómo el cuerpo reacciona a la luz solar, tiene aquí algo de información sobre cómo prevenir sus efectos nocivos.

Irónicamente, los estudios sobre la piel muestran que la vitamina D, y la exposición al sol, es lo que puede ayudar al cuerpo a combatir el cáncer de piel.

Entonces, ¿cómo puede uno estar al aire libre sin que la paranoia del cáncer lo persiga? Los dermatólogos recomiendan el uso de protectores solares.

Las investigaciones mostraron que la exposición a la luz solar con protector solar debe ser menor a 10 y 15 minutos al mediodía, mientras que el sol está más fuerte. Se recomienda el uso de un protector solar con un FPS de 15 o mayor. Las personas con piel sensible y los adultos mayores deben utilizar un FPS de 30 o mayor porque su piel tiende a quemarse con más facilidad. Las personas con alergias o piel sensible también deben tener en cuenta los ingredientes y elegir los que estén libres de productos químicos, colorantes, conservantes y alcohol.

Si la exposición al sol será muy elevada, utilizar un protector solar fuerte como el zinc o el óxido de titanio es la mejor opción, ya que detienen por completo la llegada de la luz solar a la piel. La aplicación de protección solar debe hacerse media hora antes de exponerse al sol y renovarla frecuentemente.

Cuando se va nadar, uno debe saber que el 98 por ciento de los rayos solares puede pasar a través del agua, así que sin algún tipo de protector solar "resistente al agua" y aplicaciones frecuentes, las quemaduras de sol podrían ser inevitable.

La piel está destinada a proteger y bloquear las amenazas del medio ambiente, así que, de no cuidarla correctamente, la piel no podrá realizar tan bien su trabajo.

## Cremas Para Piel y Arrugas

La piel es una estructura indispensable para la vida humana. Debido a que forma una barrera entre los órganos internos y el ambiente externo, la piel participa en muchas funciones vitales del cuerpo.

La superficie exterior está formada por capas estratificadas de células muertas, "queratinizadas" que forman una cubierta protectora eficaz contra la penetración de las sustancias nocivas del ambiente exterior. La función de protección se ve reforzada por la grasa y las secreciones ácidas de las glándulas sebáceas, lo que desalienta el crecimiento y la multiplicación de muchas bacterias nocivas.

Detrás de esta dura capa externa o epidermis se encuentran la dermis y el tejido subcutáneo, que lejos de ser homogéneos se componen de una multitud de tejidos, que son compatibles y mantienen en relación apropiada entre sí por medio de fibras y tejido conjuntivo elástico.

Obviamente, la piel, en lugar de ser un órgano único, consiste en grupos de órganos, cada uno responde a sus estímulos particulares, y es vulnerable a cualquier influencia negativa que amenace otras partes del cuerpo.

Una vez que estas llamadas influencias nocivas hayan tenido algún efecto en la piel, el producto resultante serían numerosos problemas dermatológicos, como las arrugas.

Aunque las arrugas están más asociadas dermatológicamente, con el reloj biológico de la piel, siguen siendo consideradas como resultado de la influencia producida por los efectos nocivos sobre la piel. Una de ellas es el daño causado por los efectos del sol. La exposición prolongada a la luz solar puede avejentar prematuramente la piel.

Por lo general, las arrugas aparecen cuando la piel ha perdido su elasticidad y firmeza. Esto es causado generalmente por los efectos nocivos del sol y otros factores ambientales. También es provocada por la pérdida de los tejidos grasos de la capa más interna de la piel. Por lo tanto, los expertos médicos de la piel sostienen que la aplicación de cremas de uso tópico y otras cremas, son excelentes en el proceso de regeneración de la piel.

Básicamente, consiste en cremas con sustancias que ayudan a la piel a regenerar los tejidos grasos y la pérdida de elasticidad. Tiene componentes especiales que se dirigen concretamente a las zonas seleccionadas con el fin de estimular la piel para producir colágeno y la elasticidad. Estos dos elementos son los responsables de la capacidad innata de restauración e hidratación de la piel.

Sin embargo, no todas las cremas para la piel son iguales. Hay algunos factores que deben tenerse en cuenta al elegir cremas para la piel que funcionan mejor para las arrugas. Éstos son algunos de ellos:

**1. Elija cremas para la piel que contengan los componentes necesarios que mejor trabajen sobre las arrugas.**

Hay muchas cremas para eliminar las arrugas. Sin embargo, no todas son iguales. Por lo tanto, sería mejor elegir cremas para la piel que contienen los ingredientes necesarios que funcionan mejor en las arrugas. Lo mejor es elegir aquellas que contienen aceites esenciales y antioxidantes, como la semilla de uva que ayuda a rehidratar, recuperando la humedad natural de la piel.

**2. Elija una crema que contenga vitamina C.**

La vitamina C no sólo es buena para los huesos y los dientes, también es lo mejor para la piel. De hecho, ha sido comprobado que la vitamina C ayuda a combatir y prevenir las arrugas. Ayuda a contrarrestar rupturas de la piel causada por los efectos nocivos los rayos del sol.

Por otra parte, se conoce que la vitamina C produce colágeno, la conocida proteína que contribuye a la resistencia de la piel.

**3. Es mejor elegir una crema que puede ser fácilmente absorbida por la piel.**

Uno de los factores que afectan la eficiencia de las cremas para la piel es su capacidad de penetrar rápidamente en la piel. Es mejor si puede filtrarse a través de la capa más interna de la piel. Por lo tanto, si la crema posee los ingredientes necesarios para curar las arrugas, pero no penetra fácilmente en la piel, todo el tratamiento es inútil. Tiene que trabajar a fondo dentro de la piel para producir los elementos perdidos debido a los daños.

**4. Tiene que ser hipoalergénica.**

Como se mencionó, no todas las cremas para la piel son iguales y no todas las pieles son las mismas. Por lo tanto, hay algunos casos en donde algunas pieles son muy sensibles y pueden generar reacciones adversas al no poder tolerar algunos de sus componentes.

Por lo tanto, sería mejor usar cremas para la piel que contengan materiales hipoalergénicos o sustancias naturales que trabajen de forma segura en la piel.

De hecho, incluso si la piel tiene la capacidad natural de curarse a sí misma, todavía necesita un poco de ayuda de otras sustancias presentes normalmente en cremas para la piel. Es cierto que la gente nunca se le quitará años, pero las cremas pueden ayudar a rejuvenecer la piel a un estado mejor.

## La Buena Nutrición y Su Cutis

Como dice el refrán "La salud es riqueza." Por lo tanto, siempre es importante defender el valor del buen comer y vivir un estilo de vida sano para mantenerse bien y en forma. Sin embargo, estar saludable no sólo es limitarse a tener un cuerpo perfecto. De hecho, aparte de tener un cuerpo perfecto, puede ser también saludable. Eso significa tener una piel sana, como muestra en el cutis.

Por eso, la mayoría de las personas conocidos por ser aficionados a la salud también son gente bella. Esto se debe a que la belleza interna se irradia y respira profundo desde adentro, incluso sin maquillaje.

Hoy en día, estar en buen estado ya no es un factor de ser vano, se considera una forma de mantenerse saludable. Esto se debe a que muchos expertos médicos están insistiendo en el hecho de que la buena nutrición es, de hecho, un factor importante para tener una buena complexión e imagen.

En realidad, muchas personas no son conscientes de que una buena nutrición es un gran factor en la generación de una piel bella y sana. Sólo piensan que comer el tipo correcto de alimentos hará que la gente tenga una vida más sana y más larga. Lo que no saben es que una buena nutrición es también un gran factor para tener un buen cutis y la piel sana.

Por lo tanto, para las personas que no saben qué una buena nutrición es importante para mantener un cutis saludable, he aquí algunas razones que debe tener en cuenta.

1. Comer alimentos ricos en vitamina A es importante para mantener una piel sana. Una dosis diaria de vitamina A ha demostrado ser una eficaz manera de reducir la aparición de acné, arrugas y otros problemas de piel.

Sin embargo, la atención debe ser debidamente observada al tomar alimentos ricos en vitamina A. El exceso de ingesta de esta vitamina puede dar lugar a graves problemas como las enfermedades del hígado.

2. Una buena nutrición repone la pérdida de vitaminas y minerales que el cuerpo humano no es capaz de producir.

Cuando las personas están expuestas al sol el depósito de vitamina C de la piel baja, y a diferencia de la mayoría de los animales, los humanos no pueden producir vitamina C. Por lo tanto, es importante incorporarla mediante el consumo de alimentos ricos en vitamina C. De esta manera, la piel será capaz de luchar contra los efectos nocivos de causados por los rayos ultravioletas del sol.

3. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes es definitivamente bueno para la piel. Para que la piel trabaje contra la suba de oxidantes o radicales libres que se fabrican en las células del cuerpo cuando queman oxígeno con el fin de generar energía, es importante comer alimentos ricos en antioxidantes. Estos reencuentran en alimentos de hojas verdes y hortalizas, como la espinaca.

Los antioxidantes están presentes en los alimentos que son ricos en carotenoides como beta-caroteno. Un buen ejemplo de ello es la zanahoria. También pueden estar presentes en los complementos alimenticios como las vitaminas E y C.

4. El consumo de alimentos ricos en fibra también puede contribuir a un buen cutis. La fibra, se compone del material de la pared celular de la planta. Los granos enteros, legumbres, cítricos, frutos secos y verduras son buenas fuentes de fibra dietética.

En su sentido básico, la fibra es un ejemplo de hidratos de carbono complejos relativamente esenciales en la absorción de otros nutrientes del cuerpo. Sin fibra, algunos de los nutrientes no serán consumidos por el cuerpo y se eliminarán. Por lo tanto, con la fibra, la complexión de la piel será más saludable.

5. Para el crecimiento y producción de nuevas células de la piel, las proteínas son la mejor fuente, con el fin de ayudar en este proceso.

Las proteínas son cadenas de aminoácidos responsables del crecimiento y mantenimiento de las células de la piel.

La proteína que hay en los alimentos tales como carnes rojas, blancas, pescado y lácteos es la proteína llamada completa, ya que contiene aminoácidos esenciales necesarios para la construcción y el mantenimiento de células de la piel.

Así, una célula de la piel, mantenida apropiadamente, da como resultado un buen cutis.

De hecho, comer bien no se limita a producir un cuerpo sano, sino también una piel saludable. Por lo tanto, las personas deben ser más conscientes de lo que están comiendo, ya que todo aquello que ingiera seguramente se reflejará en la apariencia de su piel. Como la mayoría de la gente dice: "Tú eres lo que comes".

## Cómo Dañan Los Radicales Libres Las Células De La Piel

Para aquellos que no han oído hablar todavía de que son los radicales libres - lea y llore. Los radicales libres son malas noticias. Los radicales libres están vinculados a los orígenes del cáncer, enfermedades y envejecimiento. Los científicos centran ahora sus esfuerzos en la comprensión de cómo funcionan los radicales libres y que efectos tienen en el cuerpo.

Para aquellos interesados en cómo los radicales libres afectan la piel, digamos que son definitivamente perjudiciales para ella. Inician el deterioro del soporte estructural de la piel, disminuyendo su elasticidad, resistencia y flexibilidad. A menudo se los ha responsabilizado por la aparición de arrugas, la pérdida de elasticidad y flexibilidad de la piel.

Los daños debidos a los radicales libres no son algo que se explique fácilmente, ocurre a nivel atómico. Cuando las moléculas de oxígeno son implicados en las reacciones químicas, por lo general pierden un electrón de su electrones. A su vez estas moléculas, que ahora se llaman radicales libres, se llevarán a los electrones de las moléculas cercanas. Esto desencadena una serie de reacciones que se resume en el llamado daño por radicales libres. Así que casi cualquier cosa que contiene oxígeno - monóxido de carbono, peróxido de hidrógeno - puede causar daño de radicales libres. A menudo las causas de los daños adversos de los radicales libres en el mundo natural son escape de gases, también luz solar en exceso y otras fuentes que contienen oxígeno.

### **Otras causas de los daños por radicales libres a la piel**

#### **Radiación**

La radiación puede causar la acumulación de radicales libres. Los rayos X, los rayos gamma y otros pueden aumentar la presencia de radicales libres en el cuerpo.

#### **Fumar cigarrillos**

Fumar, además de ser un peligro para la salud de los pulmones, se ha conocido que causa sequedad, daño y palidez de la piel.

Asimismo, se ha comprobado que promueven la presencia de radicales libres en el cuerpo, complicando aún más los efectos adversos del tabaco.

Las partículas inorgánicas. También hay otras sustancias que causan los radicales libres. Entre estas sustancias están el asbesto, cuarzo, sílice.



## Gases

Aunque el ozono no es un radical libre, es un poderoso agente oxidante. El ozono que se degrada bajo ciertas condiciones, contiene dos electrones desapareados. Esto sugiere que los radicales libres se pueden formar cuando ocurre esta descomposición.

Pero espere, no necesitamos oxígeno para vivir? Sí, lo necesitamos. Afortunadamente, tienen antioxidantes que nos ayudan a sobrevivir!

## Los antioxidantes

Los antioxidantes ayudan a prevenir el daño de los radicales libres previniendo la formación de estas moléculas de radicales libres interactúan con otras moléculas, por lo tanto retrasa el proceso en el crecimiento del proceso de la reacción en cadena. La buena noticia es que estos antioxidantes existen abundantemente en el cuerpo humano y las plantas del mundo. Los antioxidantes incluyen ingredientes como las vitaminas A, C y E; flavonoides, superóxido dismutasa, beta caroteno, selenio, glutatión, y el zinc.

Ahora, volviendo a lo nuestro. ¿Cómo afecta esto a la piel? Los estudios señalan el hecho de que las arrugas y otros factores relacionados con la edad la piel están directamente relacionados con el daño producido por los radicales libres que no es contrarrestado por los antioxidantes. Si uno no recibe suficientes antioxidantes en una dieta y otras fuentes, sus células de la piel podrían romperse y perder su capacidad de funcionar bien.

Hoy, La mayoría de las lociones y cremas hidratantes intercambian una fórmula antioxidante específica dada la preocupación por los daños de los radicales libres.

Desafortunadamente, es difícil probar si estos compuestos pueden dar resultados espectaculares, ya que no es práctico esperar resultados durante la noche.

Sin embargo, es todavía una buena idea derrochar en antioxidantes ya que los beneficios de estos compuestos son bien conocidos. Algunas personas creen incluso mas allá de la investigación científica, la investigación de los radicales libres podría conducir a avances sorprendentes contra los efectos del envejecimiento.

Para aumentar los antioxidantes en el cuerpo hay que aumentar la ingesta de antioxidantes en la dieta, o comprar aplicaciones tópicas de vitaminas A, C, E y otros compuestos antioxidantes y así lograr un aumento en la defensa contra el daño de los radicales libres. Algunos científicos creen que si el daño de los radicales libres se detiene o se invierte, la respuesta a ello son los antioxidantes.

Por lo tanto, para aumentar la presencia de antioxidantes en el cuerpo, debe modificar la presencia de antioxidantes en la dieta y, posiblemente, la aplicación tópica de antioxidantes en los productos de cuidado de la piel, tendrán un rol de importancia para reducir el daño de los radicales libres.

## Conclusión

Ahora, debemos todos ponernos en contra de los radicales libres?

Aunque la ciencia todavía tiene que dar los toques finales a los estudios con respecto a los radicales libres, hay suficiente evidencia para sugerir que los antioxidantes pueden beneficiar al cuerpo. A pesar de que no garantizan milagros de la noche a la mañana, al menos obstaculizan los efectos de los daños de los radicales libres, y posiblemente, los invierta.

## La Vitamina C y Su Piel

Para que sea útil y eficaz para la piel y el cuerpo, la vitamina C debe estar en la forma de ácido L-ascórbico. Los estudios revelan que una vez que se aplica en la piel, puede permanecer en la piel de hasta setenta y dos horas.

### La vitamina C y melanogénesis

Investigaciones muestran que la vitamina C ayuda a disminuir la formación de melanina. De hecho la melanina es la responsable de la pigmentación oscura de la piel, los estudios muestran claramente que la vitamina C contribuye a aclarar la piel.

Se puede utilizar una preparación para aclarar e resolver el tono de la piel, ya que aclara las manchas oscuras y defectos de la piel.

### La Vitamina C y La Protección Solar

Al neutralizar los radicales libres, las moléculas sumamente reactivas creadas por la luz del sol, las membranas celulares y otros componentes de la piel tejido interactúan. Seamos claros, no tiene capacidad para absorber la luz, por lo que no es un protector solar y nunca debe ser un sustituto o un reemplazo del filtro solar, sin embargo es buena su aplicación junto a un producto de protección solar.

### La vitamina C y su papel en la síntesis de colágeno

El único antioxidante probado que aumenta la síntesis de colágeno, que ayuda a la curación de los pequeños cortes y heridas.

A medida que disminuye el colágeno con la edad, el foto envejecimiento acelera esa disminución. El ácido L-ascórbico actúa como una señal, enviando el mensaje a los genes del colágeno para que puedan producir más colágeno, y es también un cofactor para las enzimas esenciales en la síntesis de colágeno.

La vitamina C y su función como inhibidor de radicales libres y antioxidantes. La producción de colágeno se ve afectada cuando la piel está expuesta a especies reactivas del oxígeno, conocidas como radicales libres. Como resultado, las arrugas y la flaccidez prematura de la piel se revelan.

Demasiada exposición de radiación UV dará lugar a los radicales libres. Así como la radiación UV penetra profundamente en la piel creando los radicales libres, y otros agentes reactivos golpean y dañan los lípidos de la piel, la vitamina C ayuda al cuerpo a neutralizar los radicales libres.

### **La vitamina C desempeña las siguientes funciones:**

1. Lucha contra invasores externos del cuerpo.
2. Aumenta la producción de colágeno en la piel.
3. Ayuda en la producción de anticuerpos.
4. Es un antihistamínico natural, puede reducir las reacciones alérgicas.
5. Naturaliza contaminantes.
6. Mantiene la piel sana
7. Aumentar la tasa de curación.

Directrices para evaluar los productos de vitamina C:

1. Pregunte si el producto contiene ácido L-ascórbico. Hay ciertos productos que contienen ácido L-ascórbico dentro de un complejo de vitamina C. Saber qué forma de vitamina C se utiliza.
2. El ácido L-ascórbico deberá estar a un nivel de pH bajo, de manera que pueda penetrar la piel efectivamente.
3. Compruebe si la preparación es estable.
4. El producto que debe buscar es el que contiene ácido L-ascórbico estable, ph bajo y alta concentración.
5. Recuerde que cuando una etiqueta dice "vitamina C", no significa que contenga ácido L-ascórbico.

### **Productos L-ascórbico Para la Piel:**

#### Cellex-C

Utiliza el ácido L-ascórbico como su ingrediente principal, junto con el zinc sulfato y L-tirosina, lo que hace la piel más firme, y reduce la profundidad líneas, dándole a la piel una apariencia más juvenil. Esta fórmula se aplica a la cara una vez al día y los resultados pueden observarse en un plazo de ocho a doce semanas.

#### C Factor™

Alto contenido de ácido L-ascórbico, este producto promueve la renovación celular y protege la piel de daños futuros.

Los beneficios incluyen:

1. Beneficia la piel dañada por el sol.
2. Disminuye la aparición de arrugas y líneas finas.
3. Mejora los tonos de piel.
4. Inhibe el envejecimiento UV para lograr una piel más joven.
5. Puede ser utilizado bajo el maquillaje.
6. No obstruye los poros
7. Tiene una fórmula hidratante
8. Ayuda en la producción de colágeno.
9. Mantiene la elasticidad de la piel.

### Acción C

Entrega de ácido L-ascórbico en forma concentrada, sin perder fuerza, para mejorar la apariencia de la piel dañada o manchada o el sol.

Inmediatamente después de la primera aplicación, hidrata la piel, dando lugar a una piel vibrante. También protege la piel de los rayos del sol reduciendo al mínimo el efecto del envejecimiento prematuro.

### HydraXtract "C"

Vitamina C (ácido L-ascórbico) en combinación con la vitamina E, a-bisobolol, pantenol (pro-vitamina B5), acetato de tocoferol (Vitamina E), aloe vera, alantoína y extracto de manzanilla trabajan para un tono de la piel más joven y uniforme.

A pesar de todos los beneficios que aporta la vitamina C, cabe señalar que es importante no quedarse atascado en un solo antioxidante. El envejecimiento de la piel es muy complicado, y aunque es muy evidente que la vitamina C es efectiva, los investigadores sugieren que lo mejor para combatir los factores que causan el envejecimiento de la piel con múltiples antioxidantes y no depender de pocos porque tienen mayor publicidad. Del mismo modo, será incorrecto decir que hay un único antioxidante "superior".

## Es Adecuada La Dermoabrasión Para Su Piel?

La planificación de la abrasión dérmica o quirúrgica de la piel, se lleva a cabo en determinados pacientes con desfiguraciones faciales de cicatrices de acné, trauma, tatuajes, lunares, pecas, y la varicela o la viruela.

El procedimiento consiste en la eliminación de la epidermis y parte de la dermis superficial, mientras que se reserva suficiente de la dermis para la reepitelización de las zonas dermoabrasadas. Los resultados son mejores en la cara, porque es rica en elementos epiteliales intradérmicos.

La Planificación quirúrgica o la dermoabrasión se realiza de forma manual con un papel abrasivo grueso, o mecánicamente con un cepillo de alambre de rotación rápida.

### Preparación del Paciente e Instrucciones

La razón principal para ser sometidos a la dermoabrasión es mejorar la apariencia. Antes de comenzar el proceso, el cirujano le explicará al paciente lo que puede esperar de la dermoabrasión. El paciente también debe ser informado sobre la naturaleza del la vestimenta postoperatoria, las molestias que puede experimentar, y cuánto tiempo tomará antes de ver sus tejidos normales de nuevo.

Normalmente, la extensión de la superficie a cepillar determinará si el procedimiento se lleva a cabo en el consultorio del cirujano, la clínica, o el hospital. En la mayoría de los casos se utiliza anestesia general y el paciente está hospitalizado. La piel está perfectamente limpia durante varios días antes de la cirugía.

No es necesario afeitar a la mujer, pero es importante afeitar la cara de los hombres, la mañana de la cirugía.

Además de la anestesia general, podrá hacerse uso de un anestésico tópico aerosol para la estabilización y refuerzo de la piel. La profundidad del estudio puede ser fácilmente medido y la zona anestesiada está momentáneamente sin derramamiento de sangre. Las capas superficiales de la piel son removidas por una máquina de abrasivos, generalmente conocida como el Dermabrader, o de "lijado".

Durante y después del estudio, hay abundantes irrigaciones salinas para eliminar los residuos y permitir la inspección.



### ¿Es adecuado para la piel de todo el mundo?

A pesar de que la dermoabrasión es una de las mejores cirugías necesarias para borrar cicatrices de acné y otros problemas de piel, todavía hay algunos factores que deben tenerse en cuenta antes de sacar conclusiones. Es muy importante tener en cuenta estos factores porque no todos los tipos de piel son iguales. Por lo tanto, los efectos pueden variar. Estos son algunos de los factores que deben tenerse en cuenta antes de la aplicación de la dermoabrasión:

#### **1. El color de la piel**

Las personas que tienen la piel oscura tienden a tener una decoloración permanente o manchas después de la cirugía. Por lo tanto, si la piel entra en esta categoría sería mejor no optar por la dermoabrasión.

#### **2. La condición de la piel**

Hay personas que nacen con pieles sensibles. Esto significa que su piel podría experimentar reacciones alérgicas inmediatas a algunos productos químicos o tratamientos. Debido a ello, las personas que tienen pieles sensibles no deberían recurrir a dermoabrasiones.

#### **3. Personas con acné y cuya etapa esta activa, no tienen permitido el tratamiento de dermoabrasión.**

Si la persona tiene un tipo de acné que se encuentra actualmente en su etapa activa, es mejor no tratarlo la piel con dermoabrasión. Existe el peligro de infección debido a la frescura de la piel abierta. Si existiera rotura o lesión de la piel sería fácilmente penetrada por las bacterias que causan la infección.

Esto también es aplicable a aquellas personas que tienen la piel quemada o quienes previamente se han sometido a la exfoliación química.

#### **4. Tenga cuidado con las personas que realizan la dermoabrasión.**

La dermoabrasión es en realidad un tratamiento quirúrgico seguro. Sin embargo, requiere experiencia y conocimiento sobre el proceso con el fin de realizarlo correctamente. Por lo tanto, la dermoabrasión no debe ser realizada por personas que aún carecen de algunas de las habilidades requeridas en la ejecución del proceso.

## **5. Hay pieles que tienen la tendencia a desarrollar queloides o un crecimiento excesivo benigno de los tejidos de la piel.**

Esto simplemente significa que aquellas personas que generalmente desarrollan una cicatriz o queloide cada vez que su piel se daña, es muy probable, que desarrolle lo mismo cuando se someta a la dermoabrasión.

Sin embargo, hay algunos tratamientos que pueden eliminar las cicatrices y queloides, sería aún mejor ya que evitará problemas como el de conseguir otro medicamento. Por lo tanto, para las personas cuya piel entra en esta categoría, es mejor no intentar la dermoabrasión.

Todo lo expuesto se reduce al hecho de que la dermabrasión no es adecuada para todo el mundo. Al igual que los otros tratamientos disponibles en el campo de la medicina, también debe ser analizada con sumo cuidado antes tomar una decisión. Después de todo, es la piel de la persona lo que se pone en riesgo y no solo su dinero, así que, las consideraciones de precaución son extremadamente importantes.

## Son Las Exfoliaciones Químicas Para Usted?

¿Está pensando en hacerse un peeling químico?, O considerando cualquier tipo de tratamiento facial pero no sabe cuál es el adecuado para usted? Entonces ha venido al lugar correcto! Deje que esta guía informativa esboce que son y cómo funcionan las exfoliaciones químicas. Esta información le hará más fácil la tarea de decidir que tratamientos faciales serían los mejores para usted.

Las exfoliaciones químicas utilizan soluciones que suavizan y mejoran la textura y apariencia de la piel.

Para ello, quitan las capas externas dañadas de la piel. De este modo, las exfoliaciones químicas pueden disminuir, y en algunos casos, incluso eliminar manchas, hiperpigmentación (o decoloración y oscurecimiento.) y arrugas. También son conocidos por reducir las cicatrices del acné y su aparición.

Es muy importante que, en primer lugar, se obtenga una evaluación adecuada de la condición actual de su piel. Esto le ayudará a comprender mejor las necesidades de su piel y el tratamiento adecuado de la misma.

Algunas personas piensan que las exfoliaciones químicas de la piel "curan todos" los problemas de la piel. Algo totalmente erróneo. La exfoliación química adecuada se dirigirá a su problema específico brindando una solución adecuada.

Hay muchos tipos de exfoliaciones químicas, puede elegir uno que se adapte de acuerdo a sus necesidades y circunstancias. Las exfoliaciones químicas disponibles se dividen en tres categorías: fenol, ácido tricloroacético (TCA) y los alfa-hidroxiácidos (AHA). Cada una es diferente según, su uso, potencia y molestias. Su dermatólogo lo ayudará a decidir cuál es adecuado para usted.

Un dermatólogo le ayudará a determinar qué programa es el adecuado para piel usted. Se puede sugerir una solución personalizada para usted. Antes de acordar con el procedimiento, asegúrese de que entiende lo que el dermatólogo está a punto de hacer. Si hay algún punto que necesita aclararse asegúrese de que el dermatólogo se lo aclare.

Las exfoliaciones químicas con alfa-hidroxiácidos (AHA) son las más suaves. Dichos ácidos se hacen típicamente de frutas, ácido glicólico y láctico. Estas exfoliaciones pueden no mostrar los efectos drásticos como los otros, sin embargo son la mejor opción para aquellos que no se han recuperado de otro procedimiento anterior.

Estas exfoliaciones químicas (peelings) se aplican semanalmente o periódicamente, en función al consejo de su dermatólogo. Pero si dan lugar a una piel más fina y más suave después de algunos tratamientos.

También se encuentran disponibles en el mercado soluciones AHA de cuidado facial que se pueden aplicar todos los días. Algunos dermatólogos incorporan AHA en el régimen del cuidado diario de la piel del paciente. Esto puede ser en jabones, limpiador facial, etc.

El ácido tricloroacético (TCA) es una exfoliación intermedia para aquellos que deseen tener los efectos casi tan espectaculares de las exfoliaciones con fenol sin embargo, no pueden dedicar demasiado tiempo a la curación como en el caso de los que prefieren exfoliaciones con AHA (peelings con AHA).

Para lograr el efecto deseado más de una exfoliación puede ser necesaria. Es un tratamiento ideal para una exfoliación de profundidad media. También es ideal para las líneas finas y manchas que no son tan graves.

El fenol es la más potente de las exfoliaciones químicas alrededor y necesitan de un buen tiempo para sanar. Se recomiendan en los casos que presentan arrugas gruesas y defectos graves, tales como manchas, piel gruesa, etc.

El fenol es también un fuerte agente blanqueador y este puede ser considerando como un factor en la posibilidad de elegir este tipo de tratamiento.

Hay que recordar que se trata fundamentalmente de un tratamiento facial.

### **Aplicación a otras partes del cuerpo pueden resultar en cicatrices.**

Todo aquello a tener en cuenta son: la posibilidad de líneas de demarcación - líneas que muestran que parte de la cara recibió tratamiento y cual no, enrojecimiento, irritación y otros efectos secundarios. El enrojecimiento y la irritación son normales, ya que es el estado habitual de un peeling reciente. Su dermatólogo le aconsejará sobre el cuidado y mantenimiento de la piel delicada.

Para aquellos que han sido sometidos a este tratamiento, por lo general se les recomienda que se mantengan fuera del sol durante varios meses para proteger la piel recién formada. El procedimiento causará escozor, enrojecimiento e irritación. Pero eso es de esperar en estos procedimientos.

Con todo, las exfoliaciones químicas son seguras, aunque es posible que experimente algunas molestias. Los riesgos de cicatrices son bajos. Sin embargo, el procedimiento debe ser realizado por un profesional certificado para garantizar la seguridad.

## Cuidado De La Piel De Adentro Hacia Afuera

Hablamos de esto antes y es posible que haya oído hablar de tratamientos para el cuidado de la piel como exfoliaciones químicas, estiramientos faciales, dermoabrasión, la luz láser, y todas las maravillas que la ciencia hace constantemente por la piel buscando una apariencia más segura, más joven, más bella, una realidad para muchas personas.

¿Y si le dijeran que hay una manera de hacer que su piel luzca más saludable, más joven, aparte de estos métodos? Un método que no incluye escalpelos, succiones, soluciones tópicas y demás, ¿No sería genial? Usted podría decir, no ha sucedido aún, tal vez algún día en un futuro lejano. Pero, y si le dijeran que es posible hacerlo hoy en día. Lo haría?

La maravilla de la que se habla aquí es la maravilla que siempre ha estado allí - su cuerpo. Su cuerpo tiene la capacidad de autorregularse, suministrar nutrientes a diferentes órganos como la piel y en general darle un brillo saludable.

El cuerpo también tiene la capacidad de mejorar la apariencia de la piel. Puede hacer que la piel luzca más suave, radiante, saludable y joven.

El cuidado del cuerpo desde el interior ha sido totalmente subestimado. El cuidado de la piel de esta forma dará lugar a un resplandor más natural

Este método de cuidado junto con tratamientos resultará en el cuidado óptimo de la piel. Si este es el caso, entonces se preguntará ¿por qué no actúa exactamente igual para todo el mundo?. Hay varios factores que perjudicarán la capacidad del cuerpo para hacer lo que mucha gente ve delante del espejo, mala alimentación, el tabaquismo, el estrés, la falta de sueño y otros factores. Pero espere, hay esperanza! Con una nutrición adecuada, atención adecuada y mantenimiento, puede ayudar al cuerpo a mejorar la salud de y apariencia su piel.

Piense en ello de esta manera. Digamos que usted tiene una planta verde, y no la ha regado por algún tiempo, y se niega a darle los fertilizantes, y la ha plantado en suelos pobres, no se marchitarán y se secarán las hojas? Lo mismo se puede decir sobre la salud en general y de la piel en particular.

Lo interesante aquí es que cada vez es más evidente que no es sólo lo que se aplica en la piel lo que mejora, pero lo que usted incorpora a su cuerpo. Los estudios muestran que las vitaminas, minerales, agua, ejercicio y descanso, juegan un papel importante en la mejoría de la piel.

Los expertos dicen que la piel es el punto de referencia para la salud del cuerpo. La piel sana también un indicador de buena salud, por lo que tener un buen cuidado de su cuerpo no sólo le da una gran piel también otorga una buena salud en general.

**Para mejorar la salud de la piel, le haría bien tomar nota de los siguientes factores:**

### Vitaminas y Minerales

Hay escasez de buena nutrición en el mercado, y se está volviendo cada vez más difícil obtener las vitaminas y minerales necesarios de lo que el estadounidense promedio come. Los suplementos vitamínicos pueden ayudar en este sentido.

Los científicos están descubriendo cómo las vitaminas C, E, A, K y complejo B son cada vez más importantes para la salud de la piel. Ser capaz de absorber estas vitaminas a través de la dieta y suplementos mejoran notablemente la salud de la piel.

### Agua

La deshidratación produce piel escamosa, gruesa y enferma. El agua ayuda a eliminar las toxinas en el cuerpo. Estas toxinas pueden causar varias de las condiciones de la piel y bien podría significar la condena de la piel para la mayoría de la gente.

### Ejercicio

Los beneficios del ejercicio se han subestimado. El ejercicio puede beneficiar mucho el cuerpo y la piel. Dado que el ejercicio tiene el efecto de mejorar la circulación, esta mejora beneficia a los órganos del cuerpo.

Y ya que la piel es el órgano más grande, se beneficia en gran medida del ejercicio. La buena circulación ayuda a llevar más sangre y nutrientes a la piel. También facilita la eliminación de residuos y toxinas, resultando en una mejor salud de la piel una.

### Descanso

El estrés y la falta de descanso tienen un efecto contundente sobre la piel. El cuerpo necesita descanso para reparar y rejuvenecer células de la piel. Si el cuerpo no recibe su descanso la piel generalmente aparece pálida y contribuye a una demacrada mirada. También las bolsas que se forman debajo de los ojos debido a la retención de agua dan a la persona una apariencia zombi. La falta de sueño también se ha fijado como una causa del acné.



## Rejuvenecimiento Facial y Otros Procedimientos De La Piel

Quienes desean mejorar su apariencia han seguido siempre el camino de liftings y otros tratamientos de la piel para lograr una mejor imagen y renovar la confianza en sí mismo.

Tradicionalmente, siempre se ha logrado a través de procedimientos como la cirugía estética facial y los peelings químicos. Hay otros procedimientos que existen gracias a la gestión de los científicos que han invertido tiempo y esfuerzo para mejorar el conocimiento de la piel y su tratamiento.

La tecnología moderna de hoy en día hace posible muchos nuevos avances en el cuidado y el tratamiento de la piel. El cuidado de la piel hoy en día ya no es limitado a tratamientos faciales y procedimientos quirúrgicos.

Éstos son algunos de los avances más recientes y no tan recientes en la ciencia de la piel.

### **Obagi Nu-Derm®**

**Obagi Nu-Derm®** es un nuevo sistema que rejuvenece la salud de la piel de las células. Ayuda a mantener un brillo saludable y la apariencia suave, lisa, radiante y más joven de la piel.

El tratamiento es fácil y se puede hacer en casa. Transforma la piel seca, dañado, en una piel más fresca en tan sólo seis semanas - que es aproximadamente el mismo tiempo que necesita la piel nueva a surgir.

El genialidad de Obagi es que trata más la salud de la piel en lugar de su embellecimiento - es como hacer un camino más fuerte y más suave en lugar de aplicar una capa gruesa de masilla en las grietas.

Este tratamiento se realiza generalmente en conjunto con el tratamiento “Obagi Blue Peel”. El peeling azul de Obagi es una exfoliación química suave que permite la eliminación de las capas dañadas de la piel. Después de una semana aproximadamente esta zona se sustituye por una nueva capa de piel que será más suave y tendrá poros más pequeños.

### **Theraderm®**

Este tratamiento utiliza un peeling de ácido láctico para mejorar la apariencia de la piel. Se utiliza para tratar la decoloración y daños recibidos debido a la exposición a los rayos solares perjudiciales. Theraderm® es atractivo debido al hecho de que es recomendable para pieles de todo tipo y edad. En tan sólo seis semanas, este tratamiento puede resultar en una piel suave con un tono más uniforme.

### **Peeling Químico – Exfoliación Química**

Las exfoliaciones químicas utilizan las soluciones que suavizan y mejoran la textura y apariencia de la piel. Para ello, quitan las capas externas dañadas de la piel.

De este modo, las exfoliaciones químicas pueden disminuir, y en algunos casos, incluso eliminar manchas, hiperpigmentación (o decoloración y oscurecimiento) y arrugas. Son aún más conocidas por reducir las cicatrices y la aparición de acné.

Hay muchos tipos de exfoliaciones químicas, usted puede elegir una de acuerdo a sus necesidades y circunstancias. Los tipos de peelings químicos se dividen en tres categorías: fenol, ácido tricloroacético (TCA) y los alfa-hidroxiácidos (AHA). Cada una de estas categorías es diferente en uso, potencia y molestias. Su dermatólogo le ayudará decidir cuál es el adecuado para usted.

### **BOTOX ®**

Botox es el tratamiento cosmético de belleza elegido hoy en día por la mayoría de los individuos. Debido a su popularidad incesante, la cirugía plástica y otros tratamientos "sangrientos" disponibles están siendo desplazados por el botox.

### **Restylane**

Restylane suaviza las arrugas y ayuda a dar forma y a esculpir los labios y los rasgos faciales. El tratamiento implica el uso de un gel transparente de ácido hialurónico. Esta sustancia es hipoalérgica y permanece en la piel durante meses.

### **Colágeno**

Las inyecciones de colágeno engordan el tejido de la piel, causando que se vea más firme y saludable. Esto se realiza generalmente en los casos en que hay flaccidez y pérdida de firmeza en la piel. Los resultados duran unos pocos meses.

Este tratamiento se recomienda generalmente para los labios y otras zonas de la cara que se desea más abultada, más suave y más firme.

### **Procedimientos con Luz**

El objetivo del láser de CO2 es afinar líneas, cicatrices y arrugas y hace una dramática corrección en estas áreas que no son posibles con los peelings químicos. Con ráfagas de luz láser de gran alcance el tratamiento consigue resultados con menos enrojecimiento e irritación que otras exfoliaciones.

La tecnología constantemente crea métodos y tratamientos para el cuidado de la piel que están continuamente dando resultados más rápidos, seguros y eficaces.

Los tratamientos mencionados son la mejor tecnología de hoy, y ofrecen y dan a muchas personas la oportunidad de mejorar segura y efectivamente su imagen en la actualidad.

Mike Walden's

## Acné No Más™

Un Único Sistema Holístico Paso a Paso Garantizado para Eliminar Su Acné Desde Dentro Hacia Afuera Brindándole una Piel Limpia e Impecable en Forma Duradera

Los Secretos para Curar  
Su Acné Holísticamente



**ACCESO INSTANTÁNEO**

Exención de responsabilidad: Esta información no es presentada por un médico y esta destinada a fines educativos e informativos solamente.

El contenido no pretende ser un sustituto de consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado ante cualquier pregunta o duda que pueda tener acerca de una condición médica. Nunca ignore el asesoramiento del profesional de la medicina o demore en la búsqueda por algo que ha leído.

Dado que los suplementos naturales y / o dietéticos no son aprobados por la FDA deben ir acompañados de una exención de responsabilidad, en dos partes sobre la etiqueta del producto: que el producto no ha sido evaluado por la FDA y que no es apto para "diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad".



# Acné No Más™

*Los Secretos para Curar  
Su **Acné** Holísticamente*



**Un Único Sistema Holístico Paso a Paso  
Garantizado para Eliminar Su Acné Desde  
Dentro Hacia Afuera Brindándole una Piel  
Limpia e Impecable en Forma Duradera**

© 2003-2011 Mike Walden - <http://www.AcneNoMas.com>

# **Acné No Más™**

**Único sistema paso a paso para el acné garantizado para eliminar su acné desde adentro hacia afuera, otorgándole una limpia impecable en forma permanente**

**Por Mike Walden**

## **Aviso de Derechos de Autor**

Copyright © 2011 Mike Walden, AcneNoMas.com.  
Segunda Edición – Todos los Derechos Reservados.

Todo el contenido del libro "Acné No Más™" está protegido por derechos de autor © 2003-2011 Mike Walden de Higher Ways Publishing, Inc.

Todo el trabajo literario comprendido en la obra "Acné No Más™" pertenece y es propiedad exclusiva de su autor, y ha sido reimpresso con el permiso respectivo. La reproducción, copia, o cualquier otra forma de utilización de los contenidos que figuran en el libro está estrictamente prohibida sin el permiso expreso de su autor. Si se descubre falso testimonio, los infractores serán procesados con todo el rigor de la ley.

Nota: El propietario de este libro está autorizado a imprimir una copia física de este manual electrónico para uso personal. Estas normas han sido establecidas para proteger los derechos y la propiedad del autor, y para garantizar que el trabajo se conserve como obra propia del autor.

**Aviso:** Este NO es un Libro Gratuito. Usted NO tiene derechos de reventa de este libro. He invertido años de investigación y me tomó 6 meses crear este recurso. Si usted ha comprado este libro en algún otro lugar diferente a [www.AcneNoMas.com](http://www.AcneNoMas.com), incluyendo eBay, por favor informe sobre esa página web a: [support@acnenomas.com](mailto:support@acnenomas.com). Gracias.



## Disclaimer

Si bien se han hecho todos los intentos posibles para verificar la información que se proporciona en esta publicación, ni el Autor ni el Editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema de esta obra. Cualquier desprecio percibido hacia personas específicas, pueblos u organizaciones no es intencional. El autor no hace, ni intenta hacer ningún diagnóstico o cura o prevenir ninguna enfermedad

Esta publicación es un producto informativo basado en mi propia experiencia e investigación, y no ha sido evaluado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) o la profesión médica, y no está destinado a sustituir las indicaciones que pueda recibir de su médico o dermatólogo calificado. El Autor y el Editor no asumen responsabilidad alguna en nombre de cualquier comprador o lector de estos materiales. El autor no es médico, ni afirma serlo. Por favor consulte con su médico de cabecera antes de comenzar cualquier programa de nutrición, ejercicio, o tomar algún remedio. Al consultar a su médico de atención primaria, tendrá una mejor oportunidad para comprender y tratar sus síntomas y situación en particular de la manera más eficaz posible.

Como siempre, antes de aplicar cualquier tratamiento o intentar algo mencionado en este libro, o si tiene alguna duda, debe consultar con su médico y utilizar su mejor juicio. Si no lo hace, usted está actuando bajo su propio riesgo. Usted, el comprador o el lector de este libro, asume todos los riesgos por cualquier cosa que pueda aprender de este libro. AcneNoMas.com, Higher Ways Publishing INC., el Editor y Mike Walden no son responsables de cualquier aumento en la severidad de su acné, o por cualquier problema de salud que pueda surgir en caso de renunciar a un tratamiento médico.

Al optar por utilizar la información disponible en la página web Acné No Más y en este libro, usted acepta indemnizar, defender y eximir a Higher Ways Publishing Inc. y AcneNoMas.com de todo reclamo, (sean válidos o no), acciones legales, juicios, procedimientos, pérdidas, daños, costos y gastos, de cualquier naturaleza (incluyendo honorarios razonables de abogados) por los cuales Higher Ways Publishing Inc. y AcneNoMas.com puedan ser considerados responsables, por el uso o mal uso de los productos vendidos a través de la página web AcneNoMas.com

**Dedicado a Mi Esposa Lauren,  
A Usted y a Todos los que Sufren de Acné,  
Quienes Toman Su Destino en Sus Propias  
Manos & a Elisha Levi “El Hombre en la  
Colina”**

## Tabla de Contenido

|                                                                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Capítulo 1 - Introducción</b>                                                                                    | <b>8</b>   |
| Bienvenida.....                                                                                                     | 8          |
| Diez Hechos Sobre el Sistema Acné No Más™ .....                                                                     | 9          |
| Mi Historia .....                                                                                                   | 12         |
| Cómo Obtener el Máximo Provecho del Libro .....                                                                     | 17         |
| Preparando el Terreno Mental .....                                                                                  | 21         |
| Deshágase del Acné de un modo integral .....                                                                        | 26         |
| <b>Capítulo 2 – La Verdad Sobre el Acné</b>                                                                         | <b>28</b>  |
| La Piel .....                                                                                                       | 28         |
| El Acné y sus Causas Inmediatas .....                                                                               | 30         |
| Tipos de Acné .....                                                                                                 | 32         |
| Medicina Natural vs. Medicina Convencional (Diferencias Cruciales) .....                                            | 34         |
| El camino de la medicina holística (integral) .....                                                                 | 39         |
| La ecuación del acné—El camino teórico para una piel libre de acné .....                                            | 41         |
| Causas para los desequilibrios hormonales y la acumulación de toxinas ....                                          | 47         |
| Simple Prueba Casera para Descubrir la Severidad de Su Candida .....                                                | 52         |
| La ecuación del acné—Resumen .....                                                                                  | 57         |
| <b>Capítulo 3 - El sistema Acné No Más</b>                                                                          | <b>58</b>  |
| Los Cinco Pilares del Sistema Acné No Más™ .....                                                                    | 59         |
| El Mini Programa de Resultados Rápidos Acné No Más™ .....                                                           | 68         |
| Introducción al sistema Acné No Más .....                                                                           | 72         |
| El Sistema Básico Acné No Más™ Paso a Paso .....                                                                    | 70         |
| El Sistema Avanzado Acné No Más™ Paso a Paso .....                                                                  | 72         |
| El Plan de Mantenimiento Acné No Más™ .....                                                                         | 76         |
| <b>Capítulo 4—Limpieza y Depuración</b>                                                                             | <b>77</b>  |
| Introducción a la limpieza .....                                                                                    | 77         |
| Limpieza con Zumos de Tres Días .....                                                                               | 87         |
| La Panacea del Plan de Zumos de Acné No Más™ .....                                                                  | 89         |
| Ayudar a los Órganos de Eliminación a Expulsar las Toxinas .....                                                    | 98         |
| Prevención de la Re-Absorción de Toxinas en el Torrente Sanguíneo .....                                             | 101        |
| Escoger un Extractor de Jugos .....                                                                                 | 106        |
| Hidroterapia del Colon .....                                                                                        | 107        |
| Ayuno con Agua .....                                                                                                | 109        |
| La Crisis de la Curación y Cómo Sobrevivir .....                                                                    | 112        |
| Depuración del Hígado y la Vesícula Biliar .....                                                                    | 114        |
| <b>Capítulo 5—Desintoxicación para una Piel Limpia</b>                                                              | <b>125</b> |
| ¿Qué es la Desintoxicación? .....                                                                                   | 125        |
| Síntomas Durante la Desintoxicación .....                                                                           | 126        |
| Pautas Diarias Durante la Desintoxicación para la Limpieza de la Piel .....                                         | 127        |
| Qué Comer Durante la Desintoxicación para la Limpieza de la Piel .....                                              | 128        |
| Qué Evitar Durante una Desintoxicación para Limpieza de la Piel .....                                               | 129        |
| Dieta de Desintoxicación Sugerida de 2 días para la Limpieza de la Piel .....                                       | 130        |
| Programa de Desintoxicación de Acuerdo a Ayurveda .....                                                             | 135        |
| <b>Capítulo 6—El Plan NSC—El Arma Secreta de la Nutrición, la<br/>Suplementación y la Eliminación de la Candida</b> | <b>141</b> |
| Introducción .....                                                                                                  | 141        |

|                                                                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Balancear Su Dieta Usando Los Elementos Correctos .....                                                                       | 143        |
| Carbohidratos .....                                                                                                           | 143        |
| Proteínas .....                                                                                                               | 144        |
| Fibra .....                                                                                                                   | 146        |
| Grasas .....                                                                                                                  | 147        |
| ¿Por qué Debe Limitarse el Consumo Diario de Grasas? .....                                                                    | 150        |
| Eliminar los Alimentos Alergénicos .....                                                                                      | 152        |
| Minimizar los Alimentos Tóxicos o los Alimentos que Contribuyen al<br>Desequilibrio Hormonal (Agravantes del Acné) .....      | 157        |
| Consumir Grandes Cantidades de Alimentos Limpiadores y que<br>Favorezcan Equilibrio de Hormonas (Salvadores de la Piel) ..... | 165        |
| Mantener un Saludable Equilibrio Ácido/Alcalino .....                                                                         | 173        |
| Consumir al Menos 75% de Alimentos Crudos .....                                                                               | 175        |
| Cultivar las Bacterias Benignas .....                                                                                         | 180        |
| Desarrollando un Ambiente Libre de Candida .....                                                                              | 183        |
| Optimizar la Digestión Adoptando Hábitos de Alimentación Correctos .....                                                      | 187        |
| Tomar Suplementos Complementarios para la Piel y el Equilibrio Hormonal .....                                                 | 190        |
| Resumen de un Plan NSC .....                                                                                                  | 202        |
| <b>Capítulo 7—Control del Estrés, Ejercicio, Optimización del Sueño,<br/>Luz Solar y Aire Fresco</b> .....                    | <b>204</b> |
| El Estrés y el Acné .....                                                                                                     | 204        |
| Las Maravillas de la Meditación y la Respiración Correcta .....                                                               | 205        |
| La Importancia de la Risa .....                                                                                               | 213        |
| El Poder Mágico del Ejercicio .....                                                                                           | 214        |
| El Apasionante Mundo de la Fotografía .....                                                                                   | 216        |
| Control del Estrés a Través de Técnicas Mentales .....                                                                        | 218        |
| Plan de Optimización del Sueño .....                                                                                          | 223        |
| Sol y Aire Fresco .....                                                                                                       | 227        |
| <b>Capítulo 8—Secretos de Cuidado Externo de la Piel — La Clave Secreta<br/>para una Piel Limpia y Hermosa</b> .....          | <b>229</b> |
| Introducción .....                                                                                                            | 229        |
| Protocolos Diarios de Cuidado de la Piel .....                                                                                | 231        |
| Limpiadores, Exfoliantes e Hidratantes Naturales .....                                                                        | 232        |
| Secretos Tratamientos para el Cuidado de la Piel Revelados .....                                                              | 236        |
| Vapor Facial y Limpieza .....                                                                                                 | 237        |
| Cepillado de la Piel .....                                                                                                    | 238        |
| Hidratación de la Piel .....                                                                                                  | 239        |
| Tratamiento de Imperfecciones y Puntos Negros .....                                                                           | 240        |
| Faciales y Mascarillas Hechas en Casa (Para Piel Propensas al Acné) .....                                                     | 245        |
| Tratamientos Únicos para la Piel .....                                                                                        | 248        |
| Consejos de Cuidado de la Piel—Generales, Hombres, Mujeres e Higiene ...                                                      | 250        |
| <b>Conclusión</b> .....                                                                                                       | <b>253</b> |
| <b>Apéndice I—Cómo Eliminar las Cicatrices</b> .....                                                                          | <b>255</b> |
| Introducción .....                                                                                                            | 255        |
| Tipo de Cicatrices de Acné .....                                                                                              | 256        |
| Tratamiento para las Cicatrices del Acné—Factores a Considerar .....                                                          | 258        |
| Tratamiento para Cicatrices Convencionales .....                                                                              | 259        |
| Soluciones Naturales para la Eliminación de Cicatrices .....                                                                  | 261        |

Mike Walden's

# Acné No Más™

Un Único Sistema Holístico Paso a Paso Garantizado para Eliminar Su Acné Desde Dentro Hacia Afuera Brindándole una Piel Limpia e Impecable en Forma Duradera

Los Secretos para Curar Su Acné Holísticamente



*fin de la vista previa...*

## DESCARGAR COMPLETO



*Recomendado por expertos*