

Cómo conocer y cuidar tu piel



CON ACEITES ESENCIALES

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

Lidia Frazer



**HOLA, YO SOY LIDIA FRAFER,
FUNDADORA DEL PROGRAMA
BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM**



**AQUÍ HE RECOPILOADO,
CON MUCHO CARÍÑO Y DE FORMA SENCILLA,
MIS CONOCIMIENTOS
PARA QUE APRENDAS A RECONOCER
CÓMO ES TU PIEL, SUS PATOLOGÍAS Y
LA MEJOR FORMA DE CUIDARLA**

Conozcamos nuestra piel

La piel tiene tres capas bien diferenciadas:

- Epidermis, es la capa más externa.
- Dermis, la capa intermedia.
- Hipodermis es la más profunda.



LA EPIDERMIS es como te digo la capa de piel que vemos, la que nos sirve de barrera protectora.

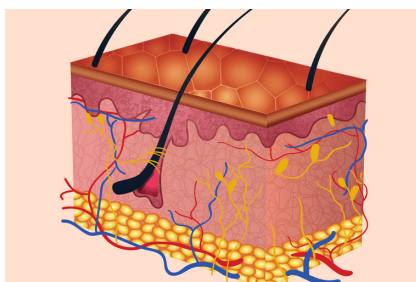
Aquí están las células como los queratinocitos, melanocitos, células de Merkel o células de Langerhans

LA DERMIS sirve de sostén a la epidermis. Está formada por fibras de colágeno, elastina y reticulina.

Contiene vasos sanguíneos y linfáticos, estructuras nerviosas, glándulas sebáceas y musculatura lisa.

Casi ningún cosmético puede llegar a la dermis por su estructura molecular.

Solo LOS ACEITES ESENCIALES penetran incluso al torrente sanguíneo.



LA HIPODERMIS es el tejido subcutáneo, está formado por células adiposas, vasos sanguíneos y nervios.

En esta capa se acumulan los lípidos con el fin de actuar de aislante y conservar el calor corporal y de amortiguador contra los traumatismos.

TIPOS DE PIEL

Existen seis principales tipos de piel.

PIEL EUDÉRMICA, es la piel sana, lisa, fina y flexible. No necesita de ningún cosmético ya que está equilibrada por sus propias secreciones glandulares. Es la piel de los niños, generalmente.



PIEL GRASA, es brillante, untuosa, con poros dilatados visibles a simple vista.

Suele ser gruesa.

Necesita cosméticos astringentes que regulen la formación de sebo, pero con algún ingrediente aceitoso para equilibrar.

PIEL SECA, es apagada, quebradiza, tirante y fina, puede causar picor y sus poros no son visibles.

Necesita cosméticos hidratantes y nutritivos para ayudar a las células a mantenerse hidratadas y protegidas.

PIEL MIXTA, es muy común este tipo de piel, tiene una zona grasa y otra seca y enrojecida.

Necesita productos reguladores que combinen ingredientes hidratantes no muy grasos y otros equilibrantes y ligeramente astringentes.

PIEL SENSIBLE, se enrojece fácilmente y reacciona a estímulos externos de manera desproporcionada, suele inflamarse e irritarse.

Es una piel propensa a alergias y urticarias. Le afecta casi todo, clima, cosméticos, jabones...

Necesita cosméticos muy suaves con un porcentaje menor de principios activos.



PIEL ENVEJECIDA, se da en personas mayores, las células pierden compuestos que las ayudan a estar elásticas y flexibles. Es una piel opaca, apagada y seca donde la renovación celular se ralentiza. Se generan arrugas, la falta de estrógenos ayuda a que la piel se vea más reseca y deshidratada.

Esta piel necesita cosméticos con propiedades regenerantes, nutritivas y revitalizantes



**Hablaremos ahora en
profundidad de las dos
disfunciones principales de la
piel, ya que las demás patologías
son derivadas de éstas.**



PIEL SECA - PIEL GRASA



PIEL SECA

La piel seca o xerosis es muy común entre la población.

Para poder entender las causas que la producen y saber cómo tratarla, te voy primero a explicar

CÓMO FUNCIONA EL ÓRGANO MÁS GRANDE DEL CUERPO.

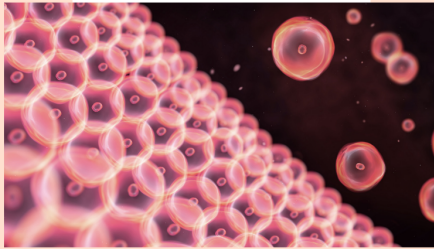


COMO FUNCIONA LA PIEL

La capa más externa de la piel (epidermis) hace la función de impermeabilizante, es decir, gracias a ella ni el agua ni otras sustancias pueden entrar en nuestro organismo, y a su vez, tampoco deja que el agua y otros componentes del organismo, salgan al exterior.

Así conseguimos equilibrio en una piel sana. Ya hablamos en otra ocasión de LOS QUERATINOCITOS, son capas de células que van madurando y subiendo a la superficie mas externa de la piel donde se convierten en células muertas y se desprenden.

Adipose tissue



Estas células están unidas entre si por lípidos (ceramidas, colesterol y ácidos grasos) y aproximadamente un 20% de componentes solubles en agua, es el factor de hidratación natural de la piel.

La función de esta mezcla, es que el agua no se escape.

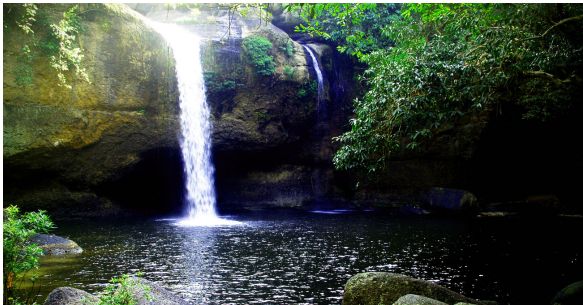
Junto con las secreciones de las glándulas sebáceas y sudoríparas y otros microorganismos se forma el manto epicutáneo, que es una "crema natural" de nuestra piel.

CAUSAS DE LA PIEL SECA

Cuando hay una anomalía en el proceso de maduración de los queratinocitos o una alteración de la producción de lípidos, esto afecta a la resistencia de la piel y se produce una mayor pérdida de agua.

Si la piel en estado normal debe tener un 20% de lípidos y agua en su superficie, cuando la producción de queratinocitos o de lípidos se altera, puede no llegar al 10%.

Por eso necesitamos utilizar productos hidratantes o nutritivos para suplir lo que nuestra piel ya no produce por si misma.



Una piel seca tiene falta de agua (deshidratación) porque, normalmente, no produce los lípidos necesarios(desnutrición) para retener este agua en su interior.

Existen muchos factores que influyen a la hora de tener la piel seca:

- Enfermedades (Psoriasis, dermatitis)
- Factores genéticos
- Edad (a más edad menos lípidos)
- Climatología (sol, aire, frío)
- Factores externos (calefacción, agua muy caliente...)
- Algunos medicamentos...



CÓMO TRATAR PIEL SECA

Los síntomas para saber si tenemos la piel seca son fáciles de detectar:

- se descama
- se pone áspera
- existe picor
- tirantez
- falta de elasticidad
- agrietada
- envejecida (pequeñas arrugas prematuras.)

Lo primero que debemos hacer para tener la piel sana y equilibrada, al igual que el resto del cuerpo, es **MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA** y **BEBER 1,5 O 2 LITROS DE AGUA AL DÍA**.

Eso es importantísimo para el correcto funcionamiento del organismo en general.

También evitar el agua muy caliente en el baño y el uso de jabones. Evitar la exposición al sol, al frío y otros agentes externos como la polución.

Como cosméticos yo te recomiendo, como siempre, algunos que puedes hacer en casa, naturales y orgánicos.



ACEITES VEGETALES

Para hacer las recetas, te recomiendo utilizar, dependiendo del grado de sequedad cualquiera de los que te pongo a continuación:



PIEL AGRIETADA O MUY SECA (pies,codos...)

Aguacate, germen de trigo, manteca de karité

PIEL DESHIDRATADA (corporal)

Almendras, coco

PIEL DESHIDRATADA SENSIBLE (Facial)

Rosa mosqueta, caléndula

PIEL CON PICOR

Aceite de hipérico

RECETAS



Serum facial:

10ml. aceite vegetal

2 gota aceite esencial de incienso

2 gotas aceite esencial de lavanda

**2 gotas aceite esencial de manzanilla
romana**

Aceite corporal:

100ml. aceite vegetal

20 gotas aceite esencial de lavanda

**20 gotas aceite esencial manzanilla
romana**

Crema reparadora (talones, codos, zonas muy deshidratadas):

50ml. manteca de karité

2cucharadas de aceite de oliva

10gotas aceite esencial de lavanda

3gotas aceite esencial de árbol de té

**Fundir la manteca de Karité al baño maría,
añadir el aceite de oliva y cuando esté casi
fría al tacto añadir los aceites esenciales.**

PIEL GRASA

CARACTERÍSTICAS Y VARIANTES

Distinguimos una PIEL GRASA por ser, generalmente, gruesa, brillante, los poros están dilatados y son perfectamente visibles, en muchas ocasiones existen puntos negros y espinillas.

Suelen soportar bien factores como frío, viento y sol y envejecen más lentamente.

La causa de la piel grasa es que las glándulas sebáceas de la piel segregan más grasa de la que se considera normal.



En algunos casos, además, los poros pueden inflamarse, la grasa quedará acumulada formando granitos e incluso infección del poro, entonces nos encontramos con **PIEL ACNEICA**. Esto es muy frecuente en la adolescencia, es debido a las alteraciones hormonales típicas de la edad.



Por el contrario, puede darse el caso de que la piel tenga exceso de sebo pero no segregue suficientes lípidos hidrosolubles para mantener la humedad cutánea correctamente, entonces tendremos **PIEL GRASA DESHIDRATADA**.

Solemos encontrarnos esto en pieles más maduras. Suelen ser también pieles sensibles con tendencia a rojeces.

También podemos integrar en este apartado la **PIEL MIXTA**, que suele tener mucha grasa en zonas de frente, nariz y barbilla y otras zonas secas con tendencia a la descamación.

CAUSAS Y PREVENCIÓN

Las causas más comunes de la piel grasa son genéticas y hormonales, aunque hay otras causas que podemos evitar para prevenir la grasa: estrés, calefacción, contaminación, alimentación inadecuada...

CUIDADOS



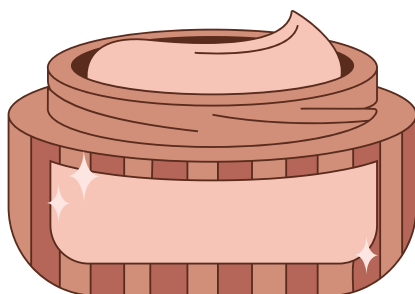
LA LIMPIEZA es fundamental para mantener la piel sana, te aconsejo utilizar agua tibia y un jabón suave mañana y noche. Secar la piel a toquecitos, sin frotar.

EXFOLIACIÓN una o dos veces por semana siempre que no haya espinillas.

(En las espinillas puede haber infección. No debes tocarlas, sólo hecha con un algodón una gota de aceite específico que te diré para ese fin)

HIDRATACIÓN hay personas que no la consideran necesaria en piel grasa, pero es imprescindible para reestablecer el equilibrio de la piel. Eso sí, debes utilizar cosméticos **NO COMEDOGÉNICOS** (que no obstruyan los poros)

MASCARILLA de arcilla cada 10 o 15 días sería muy aconsejable para absorber el exceso de grasa y regular el equilibrio de la piel.



Ya sabes que yo siempre te aconsejaré hacer tus propios cosméticos con productos naturales.

Te pongo aquí los ingredientes más adecuados para la piel grasa y tres recetas muy sencillas y eficaces.

ACEITES VEGETALES

Aceite de Jojoba

Es un regulador seborreico y se puede utilizar en todo tipo de piel porque equilibra las secreciones.

tiene una textura muy ligera, penetra fácilmente en la piel, es regeneradora y protectora.

Aceite de pepita de uva

Tiene textura muy ligera y regula las secreciones de las glándulas de la piel. Es muy hidratante.



ACEITES ESENCIALES

Para regular las secreciones sebaceas:

Geranio, lavanda y palmarosa

Con propiedades antiedad:

Azahar, incienso

Para piel grasa con acné:

Árbol de té, cedro y romero

RECETAS

SERUM FACIAL

10 ml. aceite de jojoba

2 gotas aceite esencial de lavanda

2 gotas aceite esencial incienso

2 gotas aceite esencial de geranio

Aplicar mañana y noche con la piel limpia.

**(Si hay espinillas aplicar en cada granito
una gota de aceite esencial de árbol de té
con un algodón)**



EXFOLIANTE

100 gr. harina de arroz (puedes molerlo en casa)

2 cucharadas aceite de coco

3 gotas aceite esencial de limón

Asegúrate que el arroz queda molido muy fino, éste también regula la grasa, añade el aceite de coco hasta que quede una pasta fácil de untar, añade el aceite esencial.

Utilizar por la noche, después de la limpieza y antes del serum una vez por semana

SIEMPRE QUE NO HAYA ACNÉ.



MASCARILLA DE ARCILLA

**2 cucharadas de arcilla verde
2 cucharadas agua mineral (o la que
necesite)
2 gotas aceite esencial de lavanda**

**Hacer una pasta que sea fácil de manejar
en un recipiente NO metálico, la arcilla no
puede tocar el metal, perdería sus
propiedades, sería ideal usar madera,
porcelana, barro o
cristal.**

**Aplicar en la piel y dejarla secar unos 15
minutos.**

**Esta mascarilla tiene grandes propiedades
para la piel grasa, puedes aplicarla cada 10
días después de la limpieza y antes del
serum.**

**Siguiendo todos estos consejos podrás
controlar los síntomas de la piel grasa.**



ESPERO HABERTE AYUDADO
A DESCUBRIR TU TIPO DE
PIEL Y SABER CÓMO
CUIDARLA.

SI LO NECESITAS, NO DUDES
EN PONERTE EN CONTACTO
CONMIGO.

Lidia Frafer
@BELLEZA Y BIENESTAR
NATURAL.COM



*Cámbiate a un estilo de
vida natural y libre de
tóxicos*

.....
CON ACEITES
ESENCIALES
.....



@lidiafraferbellezaybienestar