



GETTY IMAGES

Piel mate y manchada

Recuperar la frescura de la piel con cuidados naturales personalizados

Durante la época de verano, nuestra piel está muchas más horas en contacto con los agentes naturales como el aire, el sol, el agua, la tierra... Este hecho, que de forma adecuada y en las horas indicadas resulta sano y fortalecedor tanto para la piel como para la salud en general, puede llegar a ser un problema si no tenemos el cuidado necesario.

Los días festivos son ese tiempo ideal para disfrutar del aire libre, del mar, la montaña, descubrir ciudades y no siempre podemos elegir el momento adecuado para salir a pasear. Conocemos la teoría de protección de la piel, pero, aun así, la cantidad de horas de exposición nos juega malas pasadas. Un ejemplo son los siguientes casos.

Piel mate y deslucida

Nuria es una mujer de 50 años, piel morena y fuerte. Pasa sus vacaciones en un camping de la playa y, al finalizar el verano, luce un moreno oscuro, bonito. Acude a la consulta mes y medio después de incorporarse al trabajo para pedir consejo sobre cómo tratar su piel deslucida y ma-

te. Me comenta que es el primer año que la nota con más sequedad y que los cuidados han sido como los de otros años.

Con ella repasamos los hábitos en su alimentación y le sugerimos que evite los excesos de tóxicos (carnes rojas, embutidos, tabaco...) y los excitantes (café, chocolate, alcohol...) para dar prioridad a los productos frescos e hidratantes (frutas, verduras, cereales, legumbres...).

Teniendo en cuenta la edad de Nuria, cuidaremos los aportes nutricionales, como el aceite de onagra o de espinillo, u otros complementos que la puedan ayudar en su premenopausa, porque parte del problema de los cambios actuales en su piel pueden estar relacionados con su aproximación a la menopausia y el resecaimiento de la piel y de las mucosas que esta produce.

Repasamos los cuidados externos y le propongo unas nuevas pautas, que ella decide probar.

Tres días a la semana, y siempre en la medida que la piel no sufra, debe frotar todo el cuerpo suavemente con un guante de crin húmedo y acabar con un chorro de agua tibia o mejor fresquita.

Una vez por semana, un *peeling* de aceite de sésamo con sal marina fina (en un plato hondo cubrir la base con el aceite, añadir dos cucharadas soperas de sal y mezclar), masajeando desde los pies hacia arriba, recorriendo con calma todo el cuerpo e insistiendo en las zonas de piel más gruesa: rodillas, codos... Según vaya pasando por el resto del cuerpo, le aconsejo cuidar la intensidad de la presión en función de la sensibilidad de la zona.

Después de aclarar el cuerpo, pero conservando la humedad, le sugiero que se aplique un masaje con miel y un poco de aceite de sésamo, argán, aguacate –según sus preferencias–, junto con tres gotas de aceite esencial de lavanda. Removerlo todo bien y repetir los movimientos hechos anteriormente con el *peeling*.

Conforme el cuerpo vaya absorbiendo la humedad, le aconsejo ir mojando las manos en agua, de esta forma hidratamos y nutrimos la piel.

En su cuarto de baño, Nuria dispone de bañera, por lo cual le indico un baño con saquitos de copos de avena (extender dos gasas y poner dos cucharadas de copos de avenas finos, cerrar y atar con hilo) y dos cucharadas de miel que se añaden en el agua.

Con estos cuidados, hidratamos, nutrimos, aportamos luminosidad y regeneramos la piel.

Piel manchada, fina y sensible

Elisa es una mujer de 28 años con una piel fina, sensible y de tono claro. La primera semana de vacaciones visitó dos ciudades del sur de España. Antes de salir por las mañanas a caminar, se ponía protección 50, se pasaba todo el día fuera y, después de unos días, sus hombros tenían un tono rojizo y la zona estaba dolorida. Se aplicaba *after sun* para calmar el dolor y, como resultado, la piel caía de forma desigual.

La segunda semana la pasó en Mallorca. Ella lo resume en baños de sol, de agua de mar y siestitas. Se protegía, pero a pesar de ello las zonas donde se quemó le quedaron de un tono más rosado, mientras que el resto adquiría un tono doradito suave aunque no le dio más importancia.

Ya de vuelta al trabajo, observó que, al ir bajando el moreno, sus hombros tienen un aspecto manchado. Acude a la consulta para ver cómo mejorar y ayudar a su piel.

Teniendo en cuenta que su piel es fina y sensible, le recomiendo una vez por

semana un *peeling* de aceite y sal marina fina por la zona de los hombros, el escote y la cara. Se frotará muy suavemente, ya que una piel como la suya enrojece rápidamente; cuando esto suceda, dejará de hacerlo. Le aconsejo aplicar a continuación en la misma zona una fina capa de miel que habrá mezclado con algún aceite de su gusto (sésamo, almendras o similar) y dos gotas de esencia de lavanda. Debe mantener la aplicación quince minutos y aclarar.

Durante la semana, tiene que repetir la mezcla de miel en la zona de los hombros dos veces durante 12 o 15 minutos y, después de aclarar, aplicar aceite de rosa mosqueta y alternar con aplicaciones de aloe vera todas las veces que pueda, por las mañanas al levantarse, cuando vuelve del trabajo... Cuantas más, mejor.

Cuidados personales individualizados

Utilizamos el *peeling* con la intención de eliminar todas las células muertas permitiendo así que la piel respire. No abusaremos de su uso y, como en los casos anteriores, lo adaptaremos a las características de cada piel. La miel, gran aliada de la belleza a través de los siglos, con sus fantásticos poderes calmantes, antioxidantes e hidratantes, nos ayuda a regenerar el tejido y recuperar su luz. Siempre que la usemos, tendremos la precaución de no estirar el tejido al aplicarla y, si es necesario, la entibiaremos un poco para facilitar la aplicación. Para retirarla, la aclararemos con abundante agua. El aceite esencial de lavanda tiene como una de sus propiedades más destacadas en el uso en cosmética la capacidad para restaurar los tejidos; también es calmante, analgésico y equilibrante. Seremos prudentes en el uso de los aceites esenciales por su fuerte concentración y pureza, utilizando la miel, un aceite o crema como base para su uso.

Nos ayudamos también del aloe vera para la aplicación en las zonas de las quemaduras, que a la vez que calma ayuda en la regeneración de los tejidos afectados.

Otro elemento a destacar es la avena con propiedades calmantes y suavizantes, muy apreciada para baños en los problemas de piel, psoriasis, los eccemas, la piel atópica del bebé o del niño. Puede ser utilizada en baños o directamente sobre la piel como mascarilla o cataplasma.

Podemos observar que, debido a la diferente cualidad de las pieles, los cuidados personales son bien distintos.

Nuria, aun siendo una mujer madura, por lo que su capacidad de regeneración ya no es la misma que en la juventud, sigue tolerando bien las vacaciones al aire libre, pero a partir de ahora y por una cuestión más hormonal que de piel, necesitará poner más atención en la hidratación.

Elisa, que se encuentra en un momento donde las células se regeneran casi sin que les prestemos mucha atención, no puede bajar la guardia, pues su tipo de piel es muy sensible y no tolera las largas exposiciones. Comento con ella cómo ante una piel tan delicada lo más adecuado habría sido aplicar protección varias veces al día en las zonas expuestas o bien cubrir las mismas con algún tejido ligero. Estos nuevos hábitos la ayudarán a prevenir los peligros en este tipo de pieles.

En ambos casos, damos un tiempo aproximado de un par meses para que los consejos hagan su efecto y valorar los resultados, modificando pautas según sean estos.

AUREA GÓMEZ

TERAPEUTA MANUAL Y TRATAMIENTOS NATURALES DE LA PIEL

25 años

ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA
JOSEP LLUÍS BERDONCES (médico). Medicina general. Diagnóstico por el iris. NOEL GARCÍA (médico). Medicina de la Infancia y Antroposófica. PEDRO RÓDENAS (médico). Medicina general. Revisión de hábitos. Tratamiento complementario en procesos oncológicos.



MEDICINA HOMEOPÁTICA
SERGIO ABANADES (médico). Medicina Integrativa: Homeopatía, Medicina Interna, Farmacología Clínica.
GINECOLOGÍA
Revisiones Ginecológicas. Ginecología Preventiva
MANUELA CUEVAS (médica). Homeopatía Familiar. Contracepción Consciente. MÓNICA PUGA (médica). Trastornos físicos y emocionales de la mujer. Asesoramiento y tratamiento en infertilidad de la pareja.



MEDICINA TRADICIONAL CHINA ACUPUNTURA
CRISTINA DOMINGO (médica). CREU FORÈS (médica). Medicina general. Diagnóstico energético.



PSICOLOGÍA
ROGER JOVER (psicólogo). Psicología para a niños y adolescentes. Orientación a padres. ALÍCIA MOYA (psicóloga). Psicología para la salud para enfermos crónicos. M. DOLORS PALLARÈS (psicóloga). Orientación psicológica. Psicoterapia y técnicas de relajación.



DESARROLLO PERSONAL
ROSALINA SICART (pedagoga, psicoanalista). Aprender de la experiencia



OSTEOPATÍA
LOUISE BARROW (osteópata). AINHOA GOENAGA (fisioterapeuta, osteópata). DIEGO POTES (fisioterapeuta, osteópata). Tratamiento de trastornos funcionales para niños y adultos. Osteopatía craneosacral y visceral



TERAPIAS MANUALES
AUREA GÓMEZ (diplomada). Quiromasaje. Reflexología podal. Drenaje linfático. Tratamientos naturales de la piel.



FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
HERMINIA GARCIA (fisioterapeuta). Tratamiento y prevención de las disfunciones de la postura y movimiento del aparato locomotor.



SOFROLOGÍA
AUREA GÓMEZ (master en Sofrología Caycediana). Aumento de la conciencia de uno mismo a través de la auto-observación física y mental y las técnicas de relajación y visualización.



YOGA Y MEDITACIÓN
LORENA MARUGÁN (profesora). Unión del cuerpo, mente y emociones a través de asanas, pranayamas, canto, meditación y relajación.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1ª. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com