

Cuidados Corporales

Para evitar que nuestra piel del cuerpo se deteriore se deben emplear productos de cosmética corporal más allá de los anticelulíticos y las hidratantes.



Para evitar que nuestra piel del cuerpo se deteriore se deben emplear productos de cosmética corporal más allá de los anticelulíticos y las hidratantes

La piel es el órgano más grande y sensible de nuestro cuerpo, por lo tanto, hay que cuidarlo. No sólo es vital para proteger el organismo de los agentes dañinos externos, sino que también proyecta nuestra imagen personal.

El proceso de envejecimiento cutáneo afecta a la piel del cuerpo igual que a la del rostro. Sol, estrés, mala alimentación y otros factores contribuyen a deteriorarla. Difícilmente podremos recuperar una piel que ha sufrido daños, por lo que el primer y más importante consejo es la prevención. Para evitar que nuestra piel del cuerpo se deteriore se deben emplear productos de cosmética corporal más allá de los

anticelulíticos y las hidratantes: exfoliantes para renovar, reafirmantes para luchar contra la flacidez, nutrientes para la sequedad, y otros productos para problemas más específicos (prevención de estrías, piernas cansadas, etc.)

Un ritual completo del cuidado corporal pasa por la limpieza (ducha o baño), que se verá reforzada por una exfoliación a la semana para dar un tacto suave y renovado a la piel. Con la piel seca, emplearemos las cremas hidratantes, reafirmantes o anticelulíticas dependiendo del problema a tratar. No hay que olvidar que los productos actúan mejor si se aplican mediante un pequeño masaje siempre en sentido ascendente.

Pero una nueva clase de cosmética corporal ha nacido de un tiempo a esta parte con la misión de luchar contra el estrés, el mal del s.XXI que nos afecta por dentro y por fuera. Las nuevas líneas de aromaterapia y SPA nos brindan la posibilidad de neutralizar el estrés desde casa. Basados en los beneficios de los aromas y el agua, estos productos embellecen a través del sentido del olfato. Además, mediante su uso, nos tomamos un respiro y nos concedemos unos minutos de relajación que ayudan a recuperar la energía perdida.

Si se dispone del tiempo necesario, el tratamiento estrella para aplacar el estrés es un buen baño de espuma. Las líneas de cosmética disponen de aceites, pastillas efervescentes y otros productos para hacer más relajante si cabe este ritual. Eso sí, tenga cuidado con no poner el agua demasiado caliente.

PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO

LIMPIEZA

En la ducha o en el baño limpiamos nuestra piel. Es fundamental emplear productos suaves que no agreden ni resequen la epidermis.

La elección de la esponja es importante, es recomendable que sean naturales para que no dañen nuestra piel y no es necesario que frote enérgicamente, utilice una exfoliante para eliminar las células muertas.

Tenga en cuenta su tipo de piel a la hora de elegir el producto adecuado.

Rose Tonic Gel Douche Energissant de Jeanne Piaubert: 17,10[€] / 2.845 ptas.

Milk Body Mousse Aqua-milk de Lancaster: 16,92[€] / 2.815 ptas.

Gel Douche Hydro-tonique Aquathermale de Biotherm: 22,23[€] / 3.699 ptas.

Sensitive Shower Gel de Juvena (pieles sensibles): 10,35[€] / 1.722 ptas.

Instat Energy Body Wash de Clinique: 15,30[€] / 2.546 ptas.

EXFOLIANTES

Llega el momento de renovar la epidermis. Una vez a la semana (o cada quince días) es necesario eliminar las células muertas para obtener una piel suave y limpia. Utilice para ello una exfoliante suave.

Aplíquela con las manos y directamente sobre la piel húmeda. Haga un ligero masaje para conseguir una exfoliación completa.

Nunca olvide exfoliar su piel antes y después del verano. S.O.S.

Gommage de Orlane B21: 43,65[€] / 7.263 ptas.

Gommage Carese de Lan-côme: 28,80[€] / 4.792 ptas.

Soft Polish Body Exfo-liator de Clinique: 18,45[€] / 3.070 ptas.

Gommage À La Fleur De Sàl de Orlane B21 Línea Thalassotherapy: 67,23[€] / 11.186 ptas.

Gommage Action Bio-logique de Yves Saint Lau-rent: 31,50[€] / 5.241 ptas.

HIDRATANTES

Tras la limpieza o exfoliación del cuerpo, es necesario aplicar un producto de tratamiento. Si nota la piel tirante, falta de confort y seca, debe emplear una hidratante.

La hidratante corporal le dejará la piel tersa y confortable durante todo el día. Puede encontrarla en diferentes texturas dependiendo de su tipo de piel y su gusto personal: en fluidos ligeros, cremas untuosas, mousse espumosas, aceites...En algunos casos tienen un acabado satinado que embellece la apariencia de la piel.

Hydra-Feel Emulsion de Yves Saint Laurent: 32,40[€] / 5.391 ptas.

Force C Body Moisture Mousse de Helena Rubins-tein (espuma): 30,42[€] / 5.061 ptas.

Nutrisatine de Mèthode Jeanne Piaubert: 30,73[€] / 5.113 ptas.

Lait Corps Anti Desse-chant de Biotherm: 27,90[€] / 4.642 ptas.

Soothing Wrap Body Oil de Clinique (aceite): 22,05[€] / 3.669 ptas.

REAFIRMANTES

Si su mayor preocupación es que nota la piel flácida y falta de firmeza, es recomendable que tras la ducha cambie la hidratante por una crema reafirmante.

Las reafirmantes, además de hidratar la piel, refuerzan los tejidos para evitar la pérdida de firmeza.

Es importante que aplique estos productos mediante un ligero masaje siempre en sentido ascendente (al contrario de la fuerza de la gravedad).

Soin Raferrmissant Corps Multi-Régéne-rant de Clarins: 43,20[€] / 7.188 ptas.
Re-Nutriv Intensive Lifting Body Cream de Estée Lauder: 139,50[€] / 23.211 ptas.

Firming Performance de Juvena: 30,60[€] / 5.091 ptas.
Body Firming Suractif de Lancaster: 54,90[€] / 9.135 ptas.

RELAJANTES

El mundo de la aromaterapia ha descubierto nuevas acciones y sensaciones en el tratamiento corporal. Los aromas nos dan bienestar físico y mental y nos ayudan a aplacar el estrés o el agotamiento.

Muchos productos contienen aromas y aceites esenciales destinados a relajar nuestro cuerpo de las tensiones acumuladas durante el día. Para que su acción sea más efectiva se recomienda utilizarlos durante el baño (pastillas efervescentes o aceites) o tras él (cremas hidratantes o fragancias).

Sea Energy de La Prairie (fragancia de tratamiento): 84,60[€] / 14.076 ptas.
Relaxing Body Emulsion de Kanebo (leche hidratante): 46,90[€] / 7.637 ptas.
Aqua Relax Crème Relaxan-te de Biotherm (crema hidra-tante): 33,57[€] / 5.586 ptas.

Green Tea Scented Fizzing Bath Salts de E. Arden (sales): 16,47[€] / 2.740 ptas.
Huile de Soins Energissant Massage et Bain de Lancôme (aceite): 27,18[€] / 4.522 ptas.

ANTICELULÍTICOS

Uno de los problemas corporales que más preocupa a las mujeres es la celulitis. Para eliminar esa acumulación de grasa tan antiestética se suele acudir a la cosmética, y muchas firmas han investigado lo suficiente para dar con fórmulas efectivas y resultados visibles.

El anticelulítico actúa mejor si lo aplicamos mediante un masaje drenante. Para conseguir un buen resultado es recomendable beber mucha agua y hacer un poco de ejercicio al día. La constancia es vital, en unos meses lo notará.

Body Creator de Shiseido: 37,80[€] / 6.289 ptas.
Bikini Anticellulite Spray de Dior: 35,59[€] / 5.922 ptas.
All-Over Cellulite Skin Treatment de Elizabeth Arden: 34,65[€] / 5.765 ptas.
Celluli-Choc de Bio-therm: 33,30[€] / 5.541 ptas.
S.O.S. Minceur de Orlane (para celulitis muy rebelde): 60,30[€] / 10.033 ptas.