

MUNDO

## Los 10 mandamientos de belleza que debes sí o sí cumplirlos

Diez consejos básicos, pero muy recomendables para lucir bella y radiante

sábado, 25/05/2013 | 19:27 hs

0 Comentarios

Enviar por mail

Imprimir



Belleza . Foto : Web

**TEMAS**  
 BELLEZA

ARGENTINA.- Los 10 **mandamientos** de **belleza** que debes sí o sí cumplirlos, para que te veas bella y radiante.

El primer mandamiento: Amarás los hidratantes: Suave, lisa y luminosa, así debe lucirse la piel del rostro y el cuerpo. Pero los agentes atmosféricos, los malos hábitos y la oxidación impiden que esté siempre inmaculada e hidratada. No se descubre ningún secreto cuando se dice que la hidratación es uno de los pilares de la fortaleza, la salud y la belleza de la piel.

Recuperar la textura y el confort de la dermis implica un aporte de lípidos después del aseo personal que compensa la producción natural de lubricante. Al igual que el rostro, la dermis del cuerpo, a partir de los cuarenta, necesita productos que estimulen la renovación celular y rehabiliten las fibras de sostén. Aliviar, calmar e hidratar son las

prioridades de la piel tras una jornada en el mar. Para la dermis del cuerpo lo ideal es recurrir a hidratantes con activos anti-irritantes que sellen la humedad y refuercen la barrera cutánea.

El segundo mandamiento: No tomarás los masajes en vano: Un masaje es mucho más que un tierno gesto, ya que activa la circulación sanguínea, proporcionando oxígeno a los tejidos, además de combatir el estrés, relajar la mente y friccionar la dermis lo que también ayuda a eliminar células muertas.

El tercer mandamiento: Santificarás los sueros: Los sueros, vitaminas para la piel, precisan cumplir un ciclo completo de renovación celular -28 días- para plasmar sus bondades y beneficios sobre la dermis. Sus beneficios resultan de gran ayuda cuando las condiciones óptimas de la piel se pierden por los cambios estacionales, los periodos de fatiga y estrés o las agresiones del sol, el frío o el viento. Sus activos se encargan de redefinir volúmenes, reafirmar, tensar e iluminar el rostro, además de prevenir el envejecimiento y la caída de los tejidos.

El cuarto mandamiento: Honrarás la protección solar: Las emulsiones, la espuma, los aceites, las cremas, los geles, los fluidos y las toallitas ayudan a gestionar la acción de los rayos solares sobre la piel. Los dermatólogos están cansados de repetir que una exposición solar intensa altera el ADN y la información que acoge el núcleo de las células puede mutar y trastocar el proceso de división celular. Con un factor de protección adecuado al tipo de piel, se puede tomar el sol sin necesidad de renunciar a sus beneficios como la vitamina D, encargada de regular el paso del calcio a los huesos.

El quinto mandamiento: No matarás por comes: En una sociedad en la que existen miles de casos de obesidad, anorexia, bulimia o síndrome del atracón, como no podía ser de otra manera, desde Estados Unidos llega una nueva receta para comer sin temor alguno. Se llama psicodieta y sugiere tomar un respiro y tumbarse en el diván del psicoanalista, que ayudará a controlar las situaciones de ansiedad y a aprender a ver los alimentos con naturalidad.

El sexto mandamiento: No cometerás errores con el cabello: La mayoría de las personas suspiran por un cabello con volumen, movimiento, brillo, luz y un aspecto sedoso, pero no siempre se consigue porque la gomina, cera, espuma, shampoo inadecuado y los agentes externos se empeñan en intoxicar la superficie capilar. El estilista Michel Meyer aconseja huir de los tintes decolorantes con amoníaco, los focos de calor directo y el abuso de las siliconas porque "siembran el terror en el cabello". La nutrición, los masajes y la buena alimentación son los mejores aliados del bulbo piloso.

El séptimo mandamiento: No robarás horas al sueño: Cuando Morfeo permite descansar bien, el rostro despierta envuelto en un halo de belleza difícil de igualar con maquillaje. El sueño es una buena cura para la dermis, ya que durante el descanso las células se oxigenan al máximo. El dermatólogo Fernando Ordás por la noche prefiere "desnudar la piel de toda cosmética nocturna para que respire libremente", sin embargo, desde la Academia Española de Dermatología, dicen que "la aplicación nocturna de principios activos sobre la piel es más efectiva porque permanecen más tiempo sobre ella".

El octavo mandamiento: No mentirás a piel: Ante el espejo, no debe mentir a la piel y cumplir con la rutina cotidiana de limpiar. La limpieza unida a la exfoliación semanal y las curas intensivas de las mascarillas, que durante unos minutos despliegan sus propiedades, aportan elasticidad y flexibilidad a la dermis, además de tonificarla e hidratar como se merece.

El noveno mandamiento: No consentirás la flacidez: La flacidez corporal es una consecuencia de los profundos cambios morfológicos que experimenta los tejidos y que están originados por el paso del tiempo y acentuados por algunas circunstancias adversas como la mala alimentación, el tabaquismo. El envejecimiento natural implica una menor producción de colágeno y de elastina, así como una disminución de los fibroblastos, lo que produce el desplome la piel.

El doctor Javier Moreno Moraga, director del Instituto Médico Láser, explica que hoy "la radiofrecuencia - calentamiento controlado de la dermis-, la mesoterapia -administración intradérmica de sustancias homeopáticas-, o la electroterapia muscular -contracción muscular involuntaria- son algunos de los tratamientos más efectivos para combatirla".

El décimo mandamiento: No codiciarás los cosméticos ajenos: Un hecho muy común es intercambiar los cosméticos entre parejas, madres e hijas o amigas, un hecho que provoca alteraciones de la dermis como manchas, rojeces o granitos. Cada piel tiene características y necesidades específicas que se tienen que satisfacer con un producto apropiado y propio. (Especial **EL INTRANSIGENTE**)

movistar  
Compartida, la vida es más.

Nokia Asha 201  
12 cuotas de  
**\$39,92**  
Precio total \$479

VISA NOKIA