

# La primavera ¿la piel altera?

**Llega la primavera y con ella el buen tiempo y las ganas de pasar más tiempo fuera de casa, como dice el dicho: “la primavera, la sangre altera”, pero no es lo único que se altera, en esta época del año la piel de nuestro rostro es una de las partes del cuerpo que más “sufrir” con los cambios**



**A**unque debemos cuidar nuestra piel durante todo el año, con la llegada de la primavera hace que esté más sensible y puedan producirse más problemas. Es la época del año con más cambios ambientales, hay días de mucho calor acompañados de bajadas bruscas de temperatura, días de mucho sol o días de lluvia, la temperatura es muy variable y esto altera a la piel. Según los expertos de Nutritienda, en primavera aumentan más de un 30 % los problemas relacionados con la salud cutánea.

Los cambios de temperatura y luminosidad provocan un cambio hormonal que afecta al estado de ánimo, que a su vez, se ve reflejado en nuestra dermis. Con el paso de los días, nues-

tro estado de ánimo va mejorando debido al aumento de la serotonina, lo que provoca que nuestra energía y motivación sean mayores. Además, en esta época del año se producen una mayor cantidad de alérgenos, que pueden afectar a las pieles más sensibles causando dermatitis, que unido a la exposición a los primeros rayos de sol y al aumento de la sudoración, hace que aparezcan posibles quemaduras y más granitos, por lo que no es la mejor época del año para la piel de nuestra cara. Por estos motivos, los expertos de Nutritienda nos dan unas pautas para que nuestra piel luzca radiante en primavera:

## 1. SEGUIR UNOS RITUALES DE BELLEZA

Muchas de las imperfecciones que sufre la piel de nuestro rostro son por una inadecuada limpieza e hidratación, hay veces que, por falta de tiempo, por desconocimiento o por pereza no se hacen todos los pasos necesarios. Para que la piel esté saludable es importante seguir llevar una rutina adecuada:

### Limpieza diaria

Para tener una piel radiante es fundamental que esté limpia e hidratada. Lo primero que hay que hacer es limpiar el rostro, mañana y noche, con agua tibia y



## Hacer deporte mejora nuestro estado de ánimo y la circulación, lo que a su vez provoca que la piel esté más suave y brillante

con un producto específico para cada tipo de piel, esto hará que los poros se abran y la piel se oxigene ya que, tanto a lo largo del día como de la noche, se acumula suciedad y residuos que los obstruyen. Una buena limpieza facial ayudará a eliminar las células muertas, retrasará la aparición de arrugas, dará más luminosidad y es fundamental para evitar la aparición de puntos negros y granitos.

### Uso de tónico

Una vez esté limpia la piel es conveniente utilizar un tónico, se trata de una fórmula que contiene agua purificada mínimamente mineralizada con un pH fisiológico, con unos tensioactivos no iónicos y glicerina, pero dependiendo para qué tipo de piel está destinada puede llevar otros ingredientes, como aceite de almendras dulces o agua de rosas. Se puede usar por la mañana y por la noche para tonificar la piel y restablecer el pH del cutis echando en un algodón un poco de tónico y aplicarlo suavemente, o si es en formato spray, vaporizando directamente sobre el rostro.

### Hidratar y tratar la piel con sérum y cremas

Una vez esté la piel limpia y tonificada es momento de aplicar un sérum. Este

producto se caracteriza por incluir en su formulación mayor concentración de principios activos, por lo que elegir el sérum más adecuado para tratar las necesidades específicas de cada piel puede marcar la diferencia. A continuación aplicaremos la crema hidratante.



Es conveniente dormir siete u ocho horas para que la piel se oxigene, se produzca colágeno y aumente la elastina

## 2. USAR PROTECCIÓN SOLAR DURANTE TODO EL AÑO

Es muy importante usar protección solar durante todo el año, según una encuesta realizada por Nutritienda, un 60 % de los españoles sólo utiliza protección solar en la piscina o en la playa en sus vacaciones de verano, y no el resto del año. Con la llegada de la primavera la piel se expone a los primeros rayos de sol que pueden provocar quemaduras, ya que la piel está más sensible. Hay que concienciarse que los rayos de sol son igual de dañinos que en verano. Por lo tanto, una de las pautas más importantes que hay que seguir para que la piel luzca radiante es usar una crema con protección solar alta todos los días, reaplicándola varias veces durante el día.

## 3. DORMIR LAS HORAS SUFICIENTES

La falta de sueño puede tener efectos negativos en el cutis. Es conveniente dormir siete u ocho horas para que la piel se oxigene, se produzca colágeno y aumente la elastina, además, las células se regeneran, lo que hace que la piel esté firme, luminosa y radiante. La falta de sueño produce radicales libres que causan envejecimiento prematuro y una temprana aparición de bolsas, arrugas y flacidez.

## 4. CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es clave para tener una piel radiante, los nutricionistas de Nutritienda recomiendan aumentar la ingesta de frutas y verduras en esta época del año ya que, por ejemplo, la vitamina C contribuye a la formación de colágeno una proteína necesaria para que la piel conserve la elasticidad y firmeza. El kiwi, la naranja, el limón son buenas opciones. Otra de las vitaminas que juega un papel importante en el mantenimiento de nuestra piel en buenas condiciones, es la niacina, esta vitamina del grupo B, la podemos encontrar en alimentos como los huevos o las nueces.

La vitamina E es uno de los antioxidantes más potentes, los antioxidantes son unas moléculas que ayudan a frenar las reacciones de oxidación de las células evitando la generación

de radicales libres, unos componentes que pueden dañar la piel. Por otro lado, es fundamental evitar los alimentos ultraprocesados muy salados y ricos en sodio ya que retienen líquidos y acenúan la aparición de bolsas y ojeras y la cafeína, una sustancia estimulante del sistema nervioso, que para algunas personas más sensibles a ella, interfiere en el sueño y por tanto en la salud cutánea. Otro de los ingredientes que hay que tratar de evitar es el azúcar refinado, por lo que es importante priorizar las versiones integrales de los cereales y evitar los alimentos más procesados que es donde mayoritariamente se encuentra añadido. Además, es imprescindible evitar otras sustancias que son auténticos enemigos de la piel como el alcohol y el tabaco.

### 5. MANTENERSE HIDRATADO

Hay que beber alrededor de dos litros al día para que el cuerpo esté hidratado, el agua es indispensable para lucir una piel sana y cuidada en primavera y en cualquier otra época del año. Se



**La alimentación es clave para tener una piel radiante, los nutricionistas recomiendan aumentar la ingesta de frutas y verduras en esta época del año**

puede combinar con zumos e infusiones o con alimentos como el tomate, el pepino, el melón o la sandía.

### 6. HACER DEPORTE

Hacer deporte favorece la liberación de endorfinas, lo que hace que nuestro estado de ánimo mejore, reduce el estrés, mejora la circulación, favorece el descanso y es reparador, esto a su vez provoca que la piel esté más brillante, suave y con apariencia más joven.

Noelia Suarez, directora de comunicación de Nutritienda.com, ha dicho: *“Llega la primavera y con ella los cambios ambientales y las alteraciones de la piel. Dormir las horas suficientes, cuidar la alimentación, mantenerse hidratado y tener una buena rutina en nuestra piel limpiándola, hidratándola y protegiéndola es fundamental para que luzca radiante en esta época del año, por ello, animamos a seguir estas pautas para que la primavera no altere nuestra piel.”* ■

**Un ritual de belleza íntima**

**DAMA**

BIO Y VEGETANO | HIGIENE - CUIDADO - PROTECCIÓN

**Elevando la confianza con Dama Oil. Una elección natural.**

El aceite BIO para la salud íntima femenina que te proporcionará comodidad y bienestar en cada gota.

**DAMA**  
Dama Oil  
Aceite para la salud íntima femenina  
Bio y Vegetano

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herborá recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.