

Uñas, piel y cabello

¡Pásales la ITV!

Aunque la prioridad en verano es protegernos de los rayos nocivos del sol en la piel, a la vuelta de vacaciones vemos que la radiación solar también ha afectado a otras zonas del cuerpo. ¿El resultado? Un cabello desteñado, unas uñas quebradizas y un cutis seco y con arrugas. Pero recuperarlos está en nuestra mano. **Por Carmen Salmerón Berdejo**

El final del verano es el mejor momento para plantearnos una puesta a punto. Todavía nos quedan algunos de los beneficios que nos aportaron las vacaciones, pero también vemos los daños colaterales del sol en el cabello deslucido, las uñas frágiles y descamadas, y la piel con el moreno a jirones donde apuntan nuevas arrugas y manchas. ¿Hay solución? ¡Por supuesto! Con un plan détox podremos revisar cada problema y tomar medidas, pero sin olvidar retomar las pautas de alimentación y el ejercicio que hemos relajado en vacaciones y que son la base de nuestra salud y belleza. Proponemos algunos cuidados.

CABELLO. Es una de las partes que más sufre en verano, pues pocas veces usamos filtros solares para protegerlo. Nuestra melena se vuelve seca y es más propensa a las puntas abiertas y al encrespamiento. Si además lo llevamos teñido, es muy probable que el tono se haya decolorado. El agua dura (calcárea) con alto contenido en minerales, típica de las zonas de la costa; el salitre del mar, el cloro y otros productos de las piscinas lo van deteriorando. Si además le sumamos la caída estacional y el estrés de volver al trabajo, el resultado es un pelo pobre y descuidado.

● **Tratamiento en casa.** Debemos probar a lavarnos el cabello con un champú clarificante. Su fórmula de limpieza profunda conseguirá retirar todos los residuos del cabello, además de regular el exceso de oleosidad. Luego, para frenar

el deterioro, nada mejor que los aceites y mascarillas. Si es posible, mejor aplicar un aceite de coco o argán de medios a puntas y mantenerlo al menos media hora antes de lavarlo. Esta técnica prelavado también es interesante realizarla con las mascarillas regenerantes que sean ricas en aceites de aguacate o de karité, o que contenga queratina. Si el pelo está muy dañado hay que hacerle, al menos, tres lavados seguidos. Después bastará con una vez a la semana.

● **En el centro de belleza.** Arreglar el corte, o al menos las puntas, nos ayudará a deshacernos de la parte más dañada del cabello y dará equilibrio al rostro. Con la llegada del otoño, el pelo necesita renovarse y sufre una caída estacional, se puede reforzar el pelo con un

nutricosmético tipo Innéov. Pero si notamos que el cabello no se repone en la misma cantidad y características, hay que acudir a un profesional especializado en tricología. Si el diagnóstico es alopecia androgenética, el tratamiento, por vía tópica y oral, suele ser con finasteride y minoxidil. Hay otros muy especializados como el tratamiento Hair Filler del Instituto Médico Láser (IML) que aumenta el grosor y la densidad gracias a la ingeniería biológica. La Dra. Gilene Durán del IML explica que utiliza un tratamiento «compuesto por siete biopéptidos y ácido hialurónico escogidos por su actuación sobre la expresión de los genes, las células foliculares y la síntesis de las proteínas que constituyen el tallo, consiguiendo la revitalización integral del pelo y un cuero cabelludo saludable».

UÑAS. Las uñas llegan al final del verano con la manicura y pedicura estropeada. Si las llevamos libres de lacas y de productos sintéticos, también es normal encontrar alteraciones en su superficie, forma y textura. Por falta de cuidados y por el agua, las uñas se presentan frágiles, escamadas y sin elasticidad. Retomar una dieta equilibrada es esencial, pues los desfases del verano pueden haber causado una carencia de vitaminas y hierro que haya agravado o causado un problema en las uñas. ●

LA CIFRA

750

gramos de piel es lo que una persona pierde a lo largo de un año

Aunque evidentemente no podemos verlas, la piel pierde entre las 30.000 y las 50.000 células muertas cada minuto. Favorecer este proceso al final del verano ayuda a regenerar su capa córnea.



● **Tratamiento en casa.** Hay que retirar los esmaltes con un compuesto sin acetona. Si no es posible, hay que realizarlo con cuidado y aplicar un aceite hidratante. Debemos emplear esmaltes endurecedores y aceite de almendras en las cutículas. Es importante comprar limas de calidad y usarlas en la misma dirección o, mejor, optar por llevar las uñas cortas para que no se quiebren.

● **En el centro de belleza.** Si llevamos esmalte permanente o de gel, deben retirarlo y realizar un tratamiento de hidratación. Hay que abstenerse de utilizar lacas o siliconas al menos 15 días. Para sellar las escamas e hidratar, lo mejor es pasar sobre ellas un algodón con aceite a diario. Después, podremos aplicar esmaltes vitaminados y con calcio. Y no debemos usar lacas permanentes hasta que las uñas estén sanas.

CUERPO. La piel del cuerpo parece más deshidratada al dejar el clima húmedo. Eso produce falta de luminosidad y un aspecto áspero. Además, hay que estar atentos a los cambios de pigmentación y a los lunares. Debemos comprobar que las lesiones son benignas.

● **Tratamiento en casa.** Limpiar y exfoliar es el primer paso para mejorar la piel, así la dejaremos preparada para una buena hidratación. En la exfoliación hay que insistir en las zonas donde está más seca: codos, rodillas, pies... Podemos usar un guante de crin, esponja exfoliante o sal marina con aceites esenciales.

● **En el centro de belleza.** En manos del experto, un programa *détox* para el cuerpo puede resultar muy completo, pues accede a zonas como la espalda y aplica masajes con productos que limpian en profundidad sin dañar. The Beauty Calm by Carolina de Castro realiza un *peeling* holístico único basado en una terapia hindú.

ROSTRO. El engrosamiento de la capa córnea de la dermis por el aumento de las horas bajo el sol y el uso de fotoprotectores favorecen la aparición de comedones y granitos. Las pieles con tendencia acnéica van a necesitar un especial cuidado, pues pueden haber mejorado en verano, pero ahora es habitual que sufran un efecto rebote. Además, el moreno provoca la aparición de manchas y la profundización de

las arrugas. Y no hay que olvidar la piel del escote, pues es muy fina y el daño solar se amplifica en esa zona.

● **Tratamiento en casa.** Realizaremos una limpieza de cutis partiendo de una exfoliación. Hay muchos exfoliantes que se pueden adquirir o preparar en casa. Son muy interesantes los que tienen ácido L-mandélico y ácido láctico. Además, al realizar el masaje circular, se estimula la producción de colágeno. Pero hay que tener cuidado y buscar el producto que más se adapte al estado y tipo de nuestra piel. Al acabar, lo mejor es aplicar una mascarilla nutritiva y con efecto antiarrugas a base de vitamina C.

● **En la cabina de belleza.** Si el problema son las manchas, arrugas o acné avanzado, la experta propondrá el tratamiento adecuado. En Dalystetic realizan un *peeling* biorevitalizante. Si buscamos uno natural, Navidad Expósito, desde Meditare Natural, propone terapias con productos holísticos. ●



'KIT' DE RESCATE OTOÑAL

Faciales y corporales

■ **Crema repulpante para el cuerpo, de Lierac.**

Con doble ácido hialurónico, rehidrata en superficie y en profundidad para una acción repulpante de larga duración.

■ **Mascarilla Sublime Youth, de Kiko.**

Gracias al retinol con el activo Acti-Glow, nutre en profundidad y reduce visiblemente las arrugas y las líneas de expresión.



Cabello

■ **Loción Capilar Revitalizante con Romero, de Weleda.**

100% natural, sin siliconas, sulfatos ni perfumes sintéticos, mantienen el equilibrio del cuero cabelludo para recuperar el cabello debilitado y quebradizo.

■ **Tratamiento anticaída absoluto Phytologist.**

Actúa para frenar la caída y permitir el crecimiento de un cabello más abundante y grueso.



Uñas

■ **Nailtrition, de Orly.**

Tratamiento fortalecedor que nutre las uñas descamadas, agrietadas tras el uso de uñas artificiales. Rico en colágeno y queratina que estimula un mayor crecimiento.

■ **Ridgefiller, de Orly.**

Rellena las estrías e irregularidades de las uñas y deposita minerales en los surcos para calisar su superficie y obtener un esmaltado de calidad.



Armas secretas

■ **Dispositivos de cosmética Light Therapy, de Talika**

Basada en los trabajos de la NASA sobre longitudes de onda que curan cicatrices, estos dispositivos emiten frecuencias de luz para distintos problemas estéticos.

■ **Perlas de piel, de Arkofarma**

Contiene ingredientes de origen natural y Vitamina E para mantener la suavidad y elasticidad de la piel.

