

Cuidados de tu piel para el tiempo que viene (I)

Hay ciertas zonas de nuestro cuerpo que las tenemos más olvidadas, pero que según vamos cumpliendo años, nos damos cuenta que es donde mejor se ve la edad que tenemos, entre otras cosas, porque no son operables.

Empecemos por el escote. Llegando el verano nos gusta lucirlo, ya que no hay nada más femenino que un bonito escote. Pero para ello hay que seguir los siguientes pasos. Primero, hacer un buen peeling, que nos ayuda a alisar el grano de la piel, para que los productos que apliquemos encima penetren correctamente. Además, nos ayuda a estimular la regeneración de la dermis. Al ser una zona sensible, se usa el mismo exfoliante que en la cara.

Cuando nos retiremos el peeling, tendremos que aplicar un buen serum para alimentar y nutrir la piel del escote y conseguir un efecto más hidratado y juvenil.

Y por supuesto, el último paso es poner una buena crema hidratante. Se puede usar la misma que se aplica en la cara, aunque parece que el cuello y el escote no pertenecen a la misma zona.

Otra zona que no nos acordamos de que existe hasta que nos duele o hasta que no nos ponemos sandalias, es la de los pies.

Los talones y las uñas tienen que estar bien cuidados, para ello lo primero que tenemos que hacer es reblandecer los pies en una buena infusión de tila. Y, si quieres potenciar el efecto suavizante, puedes añadir un chorro de agua de rosas. Después utiliza la siguiente receta de la abuela: mezcla un poco de harina de maíz con aceite de almendras dulces y aplica sobre los talones masajéandolos con la piedra pómez para quitar la piel dura. Aclara. Y extiende un buen aceite vegetal sobre los pies y los tobillos.



Como he dicho antes, también nos acordamos de ellos cuando nos duelen. Por lo que si puedes hacerte con una pelota de tenis o similar y presionarla suavemente contra el suelo haciéndola girar por toda la planta, te proporcionarás una agradable sensación de bienestar que se trasladará a las piernas y al resto del cuerpo.

Para más información, puedes ponerte en contacto con nosotras en el correo herbolarionaturvida@hotmail.com o pasar a visitarnos.

Por Belén Díaz-Tapia Arroyo, gerente del Herbolario Naturvida, de Valdepeñas.

¡Síguenos!
en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad

Lanza
Diario de La Mancha