

ESCUELA DE BELLEZA ARMÓNICA



MANUAL DE EXFOLIACIÓN SANA Y NATURAL

“De los pies a la cabeza ”

Sheila Minguito

“

Tocarte y sentirte suave, tersa y jugosa. Ese es el placer, el fin que hay detrás de tus cuidados de belleza. Pero hazlo bien, con conocimiento y sensibilidad.

”



¿Crees que si te exfolias a menudo estás cuidando mejor tu piel?

¿Lo lees día sí y día no en todas las revistas de belleza y ves que todas las marcas de cosmética natural tienen un exfoliante?

Pero, ¿es verdad que necesitas exfoliarte?

En este ebook hablaremos de los mitos sobre esto y cómo hacerlo y hacerlo bien para que tu piel se mantenga sana y bella.

Porque los dermatólogos explican que no se debe eliminar la capa protectora de la piel, la que tocamos y donde se acumulan las células muertas, ya que es fundamental en la salud cutánea.

Pero las esteticistas y todo el mundo de la cosmética, natural o convencional, dicen que hay que exfoliarse, incluso varias veces por semana.

Entonces, ¿quién tiene razón?
¿Esteticistas o dermatólogos?

Pues... desde mi conocimiento y experiencia aunque es tan cierto uno como otro, e incluso añadiré una razón más, hay que puntualizarlo todo y hacerlo correctamente, y aquí te explico el porqué y el cómo.

Sheila Minguito



0
1

PARA QUE EXFOLIARTE

Lo primero: ¿sabías que la piel sana tiene la capacidad de desprenderse por sí misma de las células muertas que le sobran?

Las células muertas que aparecen en la superficie de nuestra piel son el resultado de la renovación celular de la misma y forman parte de la estructura propia de la piel.

Esta capa más externa formada por corneocitos o células muertas tiene una función indispensable protectora y es imprescindible para la salud, mantiene la integridad funcional de nuestra piel y sin ella no podemos estar.

El mecanismo natural hace que, a medida que las células se renuevan, las viejas de la superficie se van cayendo solas.



La Naturopatía

Y también las Medicinas Tradicionales como la Ayurveda sostienen que limpiar la piel con regularidad mantiene sus funciones vitales en buen estado, y en particular mejora la sensibilidad del sentido del Tacto, lo que nos pone en con-tacto con el resto del Universo.... Pero hay que saber hacerlo bien.

Sheila Minguito



Razones a favor

Sí bien es cierto que esa capa de células muertas es protectora, cuando se acumulan en exceso en la superficie cutánea generan ciertos problemas y es cuándo puede ser necesario retirarla.

PROBLEMAS COSMÉTICOS:

A.- La piel se ve mate, oscurecida, asfixiada y se siente rugosa, áspera, seca: no es agradable ni a la vista ni al tacto.

B.- Se bloquea el paso de los ingredientes activos que llevan tus cosméticos, ya sean cremas, serums, leches, mantecas, mascarillas o aceites.

Y **“lo que no penetra, no actúa”**: no pretendas que te hidraten o nutran si tienes la piel completamente saturada de meses y meses sin sacarte de encima esa capa excesiva de células muertas.

Y no existen cosméticos que compensen una piel con exceso de células muertas, ni leches iluminadoras ni “ná”... y si te bronceas sin exfoliarte puedes terminar quemada por zonas y a manchas.

PROBLEMAS FUNCIONALES:

C.- La piel es un órgano excretor que necesita limpieza regular para mantenerse fresca y sana porque exuda materias de desecho, toxinas que se depositan en esta capa externa y se mezclan con estas células saturando la piel y disminuyendo su buena función cotidiana.

Y a ello añade los tóxicos que provienen del exterior, de nuestra ropa sobre todo, pero también del ambiente y los cosméticos que usas (peor si no son naturales auténticos, claro) lo que va asfixiándola día a día.

Razones en contra

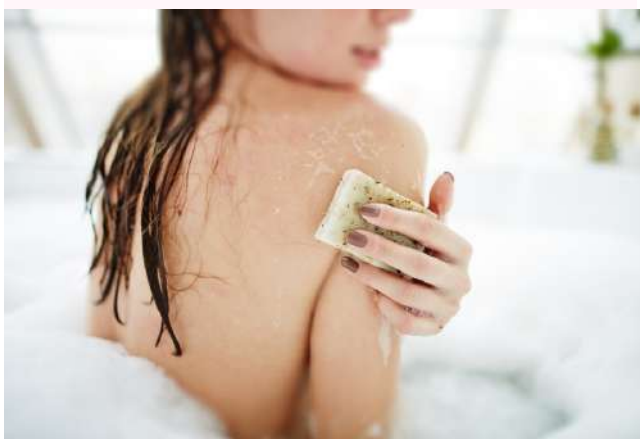
Ahora bien, de no exfoliarse nunca a hacerlo todas las semanas, incluso varias veces por semana, como se puede leer en revistas o en internet hay un abismo, por que **el exceso de exfoliación puede ser tan malo como su falta.**

Por tanto lo más importante en este tema es discernir sabiamente **si lo necesitas.**

Y teniendo en cuenta que el ritmo de renovación celular es aproximadamente de 1 mes, la frecuencia tiene su importancia.

Si no tienes claro que lo necesitas puede que guiada por consejos cosméticos no saludables te estés *aplicando productos innecesarios y agresivos: sí, incluso los naturales o los caseros, como veremos seguidamente, y te encuentres gastando tiempo y dinero sin lograr mejorar lo que ya está bien.*

Entonces...



¿Cómo saber si lo necesitas y para qué?

NECESITAS EXFOLIARTE SI

- 1, Al tocar tu piel está áspera o rugosa, reseca, por mucha crema, aceite o leche que te pongas sigue siempre igual...
- 2, Desprende escamitas al quitarte las medias o calcetines...
- 3, Tienes la piel teñida de oscuro (aunque tienes que fijarte para ver bien ese color) de los tintes de los vaqueros y medias...
- 4, La ves mate u opaca, no luminosa...
- 5, Tarda mucho en absorber tu aceite o crema favorita o bien cuando la aplicas aparecen grumos...
- 6, Si haces a prueba del celo (aplica un trozo de celo en cualquier parte del cuerpo y al levantarlo se podrán ver al trasluz una cantidad mayor o menor de residuos...) sale siempre sucio.

Las 3 claras ventajas de... ...exfoliarte con conocimiento y sensibilidad

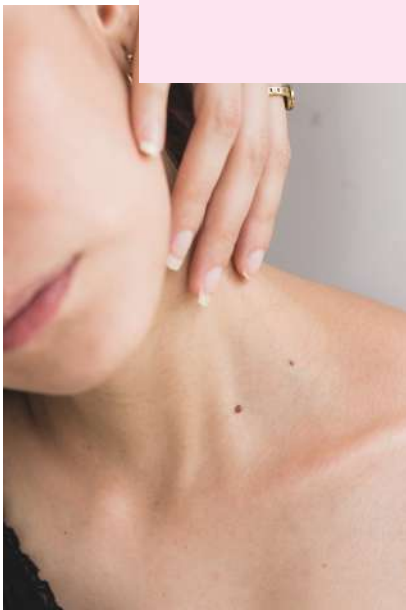


1 Depurar tu piel de impurezas, desintoxicarte.

2 Sentir tu piel suave, luminosa, tersa, flexible e hidratada, ligera y jugosa.

3 Receptiva a cualquier tratamiento que quieras ponerte.

¡Y la más importante:
preparada para
SER TOCADA!



Sheila Minguito

3 Bulos sobre la exfoliación

Acelera la renovación celular

Pues si sabemos que la renovación celular está comandada por tus genes y por las circunstancias biológicas que los influyen (la epigenética) exfoliarse poca acción va a tener en el recambio de tus células.

Salvo que lo hagas en exceso y dejes desprotegida tu piel lo que obliga a tus células a trabajar más rápido para devolver la protección natural que ejercen las células muertas. Esto solo causa fatiga cutánea y envejecimiento precoz a largo plazo.

Estimula la producción de colágeno

Va a ser que no, estamos hablando de distintas partes de la piel que no tienen un proceso vinculante. Las células muertas están en la superficie sin ningún contacto con el plano donde se produce el colágeno y la elastina cutánea, por lo que la exfoliación nunca afectará a la estructura de la piel.

Reduce la aparición de arrugas

Igualmente va a ser que no, ya que el envejecimiento celular no está regulado por la mayor o menor cantidad de células muertas acumuladas; sin embargo si mantienes una buena exfoliación para tus necesidades, tu piel absorbe mejor los productos que te pongas, de modo que pueden ser más eficaces.



Sheila Minguito

0
2

¿CON QUÉ Y CÓMO TE EXFOLIAS?

Conoce los tipos, sustancias y métodos con las que experimentar hasta encontrar lo que mejor te va.



Sheila Minguito

Gomage, scrub, peeling

elegir bien para cuidar tu piel sin daño



¡ NUNCA A CUALQUIER PRECIO!

Si te exfolias mal lo único que logras es someterte a daño, y esto no lo necesitas, nunca.

Cualquier cuidado que realices en tu cuerpo, en tu piel, tiene una repercusión en tu salud y viceversa.

Todas estas palabras no son españolas pero se usan en todos los cosméticos como sinónimos de exfoliante, que es como se dice correctamente en español.

Sin embargo entre ellas sí que existen diferencias, basadas en los tipos diferentes de procesos exfoliantes.

Tanto para cara como para cuerpo, incluso para el cuero cabelludo, elegir adecuadamente el tipo y método exfoliante es capital para un resultado no solo estéticamente bueno, sino saludable para tu piel.



Sheila Minguito

Tipos de exfoliación

Aquí, por supuesto, solo te voy a hablar de los exfoliantes de cosmética natural que puedes usar en casa.

Valoro que ya sabes que si usas de cosmética convencional eres partícipe de contaminar las aguas y el mar con los micro plásticos que se usan como agentes de raspado y el resto de agentes tóxicos de dudoso origen y efecto biológico...



Mecánica por fricción y arrastre

Cremas, geles o pastas con partículas abrasivas

Cepillos de cerdas vegetales

Esponjas, manoplas y lufas

Arcillas y sal de mar

Etc...

Química por sustancias queratolíticas y ablandadoras

Enzimas y ácidos vegetales

Jabón negro marroquí



Sheila Minguito

Exfoliación Mecánica

Gommage, scrub, peeling

La acción mecánica de raspado de las células muertas y otros residuos en la superficie de nuestra piel la podemos realizar con distintas sustancias, pero tienen diferencias entre ellas:

GOMMAGE

Estos exfoliantes ablandan las células muertas que al friccionar saldrán en forma de migas (como cuando usamos una goma de borrar, por eso se llama gommage) más o menos gruesas (y después del verano incluso de color oscuro al llevar las células muertas bronceadas).

Es la exfoliación que realizas con el Ritual Exfoliante que verás más adelante y que todos los cuidados de belleza tradicionales tienen en su haber. También es la más suave y a la vez más profunda de todas. Es por tanto la única que recomiendo en todos los casos. Además es también la más agradable de realizar.

SCRUB y PEELING

*Ambos son preparaciones que van a raspar (scrub significa restregar, peeling es pelar, mondar) las células muertas gracias a **las partículas abrasivas** que contienen: **sal marina**, arcillas como el **rashoul**, **granulados de semillas como albaricoque, higo chumbo, bicarbonato, etc.***

En este caso asegúrate que el producto que compres no contenga partículas blandas, como ceras, que aunque son naturales, no ejercen ningún raspado sobre tu piel.



Sheila Minguito

Exfoliación Química

Enzimas, ácidos y Jabón Beldi

La otra opción para retirar las células muertas y otros residuos es usar sustancias que las disuelven, o bien ablandan y rompen las uniones entre ellas para arrastrarlas con agua:

ENZIMAS de PIÑA y PAPAYA

Tienen una acción queratolítica, disolviendo la queratina que compone estas células. La Piña y la Papaya contienen estas enzimas naturales, que puedes encontrar en geles exfoliantes faciales, o que puedes usar directamente conociendo bien su uso.

EXTRACTO DE SAUCE

Contiene de manera natural un tipo de ácido salicílico con acción queratolítica, pero de origen natural y no sintético. Puedes usarlo si tienes conocimientos de formulación cosmética.

JABÓN BELDI NEGRO DE MARRUECOS

En realidad es una pasta y no una pastilla de jabón sólido. Está fabricado con aceitunas y potasa, de modo que tiene una acción diferente en tu piel a cualquier otro jabón, su función es macerar y ablandar las células muertas para después retirarlas fácilmente con la fricción producida por la kessa, un guante especial para este ritual. No obstante, cualquier jabón debe ser usado con moderación porque siempre altera el pH de tu piel y la va a resecar.



Sheila Minguito

Accesorios Exfoliantes

Esponjas, guantes y manoplas

¿Quién no tiene un guante de lufa en casa?

La mayoría de las personas usan manoplas o esponjas para lavar su cuerpo y algunas adquieren dispositivos tecnológicos para exfoliar el rostro... todos con las promesas de limpieza profunda.

¿Tienen algún beneficio para la piel?

Hemos visto que la abrasión cutánea debe estar controlada, pero para eso debe existir.



Lamentablemente la fricción en la ducha con esponjas que humedeces con agua y jabón o gel no exfolia. De hecho puedes comprobar que a pesar de ducharte con ellos tus células muertas siguen acumulándose y necesitas exfoliarlas adecuadamente.

Entonces, para que realicen una pequeña exfoliación debes usarlos en seco; ni siquiera el conocido guante de crin (que no es crin de animal si no Lufa, una fibra vegetal que sale de un tipo de calabaza) exfolia si lo mojas.

*Así que si quieres que ejerza una ayuda exfoliante requiere que lo uses **en seco antes de tu ducha.***

Sheila Minguito

Accesorios Exfoliantes

Cuales usar

Estos accesorios solo sirven para extender el gel o el jabón que ya sabemos que no es lo mejor que podemos hacer... (y si aún no lo sabes puedes leer este post <https://aguadeflores.com/que-tu-ducha-no-te-deshidrate/> en mi blog donde te explico detalladamente como ducharte sin deshidratarte).

Salvo cuando tienes teñida la piel por pantalones o medias oscuras, porque para quitarte estos residuos tóxicos sí que necesitas un buen enjabonado y exfoliarte más a menudo. Si no los eliminas pasan a tu sangre cuando te pones aceite, leches o cremas. Evítalo.

Te diré con especial intención que evites cualquier esponja de plástico (todavía peor esas que están hechas de redes de nailon) porque esas sí que son abrasivas en húmedo, produciendo daño en tu piel cada vez que las usas y deshaciéndose en micro plásticos que van por el desagüe... así que mejor solo vegetales:

Manoplas de Algodón Orgánico, de Fibra de Lino y/o de Ortiga, Lufas y Esponjas Marinas auténticas son elementos muy agradables de usar si te apetece darte un baño, hacerte alguna fricción especial o masajearte la piel mientras te duchas sin más, pero con ellos no abuses del jabón o del gel de ducha, no te compensará jamás.

*La **Kessa** es la manopla usada para el ritual con jabón negro beldi, en su origen era de pelo de cabra pero ahora es difícil que la encuentres natural, suelen ser sintéticas.*

*Para el rostro la **Esponja Konjac** puede resultar un accesorio exfoliante suave que si bien no te va a hacer una exfoliación profunda puede mantenerte la piel sin tanta acumulación, y pueden usarla todo tipo de pieles, siempre que la compres pura, sin que lleve arcillas u otras sustancias ajenas a la propia konjac, que pueden no estar indicadas para tu cutis.*

Recuerda que si usas algún accesorio debes secarlo completamente después de usarlo, para evitar que desarrolle hongos y/o bacterias en sus fibras.



Sheila Minguito

“

Exfoliarte no debe ser una agresión a tu piel. Si evitas raspar tu vitrocerámica... ¡cuánto más debes cuidarte de dañar toda tu piel!

”



Cuidado con estos

*Aunque sean naturales, muchos exfoliantes por abrasión son extremadamente agresivos porque hacen micro cortes en la piel con gránulos que tienen micro aristas, **irritándola e incluso favoreciendo infecciones:***

- *la sal marina gruesa; la sal del mar muerto; la sal del Himalaya; sales de Epsom; el azúcar, incluso el de caña; el café.*
- *arcillas o semillas de todo tipo poco o mal molidas; no uses nunca tierra de diatomeas (por natural que sea tiene aristas cortantes).*
- *cepillos de cerdas duras, manoplas de tejido muy áspero.*

La granulometría de los agentes exfoliantes, que en sí mismos son inocuos, es fundamental para conseguir un exfoliante mecánico que no te agrada la piel. Que compres un cosmético ya hecho no te garantiza esto y menos aún si lo haces tú sin conocimientos de formulación.

Entre los tecnológicos tampoco aconsejo los aparatos con cabezales de silicona por aportar disruptores endocrinos a la piel.

Cuando exfoliarte

Suave pero eficazmente

Ya sabes que no debe ser una agresión cutánea, solo necesitas DESPRENDER SUAVEMENTE esa capa, manteniendo íntegra la piel tal como nos recuerdan los dermatólogos; la exfoliación es una limpieza profunda pero suave.

*Lo primero es identificar si necesitas quitar la capa.
Tú eres la única que puedes sentir cuándo necesitas retirarla, observa tu piel y solo te exfolies cuando notes alguna de las características que ya vimos.*

La renovación celular y la acumulación de células muertas cutáneas depende de tu edad, la zona corporal, los cuidados que te prodigas y las condiciones ambientales donde vivas y en la época del año en que estés (frío, calor, humedad, sequedad...).

Durante el verano al exponer más piel al aire y ponerte más protectores y leches, suele ser más fácil identificar si tienes que echar mano del exfoliante.

Y es que también la piel agredida por el sol, aire y sal o cloro se renueva más rápido y se acumula antes la capa visible de células muertas, lo que no significa que en el invierno no haya que hacerlo, si quieres tener tu piel suave, sana y vital.

Por tanto dependiendo de la zona del cuerpo, tu edad, la época del año y tu tipo de piel podría ser una vez al mes, por ejemplo, pero.... esto es totalmente orientativo.



Sheila Minguito

Sugerencias

para que pruebes y veas lo que mejor te va

Facial

TODOS LOS CUTIS

Mínimo en cada cambio de estación

CUTIS SECO/SENSIBLE/MADURO

1 al mes

CUTIS GRASO/ ACNEICO

2 al mes

Corporal

TODAS LAS PIELES

Mínimo cada 40 días

PIELES CON QUERATOSIS

A diario cepillado en seco

1 a la semana con sal

1 al mes baño exfoliante

Capilar

ESCAMAS, CASPA, GRASA

Mínimo 2 al mes




“

La exfoliación debe ser un ritual, tiene que tener un sentido, mucho más allá del resultado final. Cada paso es una experiencia. No hagas una rutina por qué si, aprende a observar tu piel a lo largo del año y cuídala según lo necesites.

”

Sheila Minguito



0
3

RITUALES EXFOLIANTES EN CASA

Los 3 mejores métodos de exfoliación que te puedo recomendar, eficaces y seguros para dejar tu piel como la de un bebé, limpia, suave y fragante con una maravillosa sensación general de limpieza y ligereza.



Sheila Minguito

El Baño Exfoliante

Con tus manos o con jabón

Este método tradicional de gommage, totalmente natural y muy valioso como agente de bienestar, es una fricción completa del cuerpo solo con tus propias manos o bien, como hacen en baños turcos, con un jabón especial.

Este método combina la fricción mecánica con el ablandado de las células muertas con agua caliente y/o con jabón negro marroquí.

Por eso es mucho más eficaz si dispones de una bañera para darte un buen baño, pero si no es así, una larga ducha también es muy adecuada.

También un baño de vapor es ideal para este cuidado, seguro que has visto a alguien en el baño de vapor de los SPAS frotarse todo el cuerpo con las manos ... eso es exactamente lo que te propongo tras el baño en bañera, ducha o sauna húmeda.

Si te das un baño debes evitar añadir al agua cualquier jabón, bombas de baño, espumas ni aceites. Usa agua sola, o bien con Sales de Epsom, de Mar o del Himalaya; también puedes añadir a Avena, Leche, Miel o Plantas Medicinales.

Y tras un ratito para que el agua caliente macere tu piel vas a friccionarla eligiendo una de estas 2 siguientes maneras.



Sheila Minguito

Ritual de Baño Exfoliante

...2 versiones

A mano

PROCEDIMIENTO

Después de macerar bien la piel con agua o vapor caliente, fricciona con las yemas de tus dedos, presionando lo necesario, toda tu piel, arrastrando las migas que salen y aclarando en el agua.

Este proceso dura aproximadamente unos 20-30 mn. porque tienes que dedicarle tiempo a pasar por cada centímetro de tu piel.

Con jabón

PROCEDIMIENTO

Después de macerar bien la piel con agua o vapor caliente, aplica con tus manos un poco de jabón beldi y frota bien toda tu piel.

Seguidamente pasa la manopla kessa, o una manopla áspera, friccinando todo el cuerpo para arrastrar la maceración de la superficie.

No te aclares hasta que no termines de pasar bien la kessa, pero ten precaución en zonas sensibles.

Este proceso lleva también un poco de tiempo, no se hace en 5mn.



“

Para pieles sensibles, con dermatitis, psoriasis, sequedad extrema, atopía, prurito, etc... usa solo el método manual, el jabón beldi termina reseca la piel (como cualquier jabón) y la kessa incluso la puede dañar, por lo que no es aconsejable en estos casos.

”

Sheila Minguito

Cepillado en seco

FACIAL Y CORPORAL

La exfoliación que produce el cepillado en seco de la piel es menos importante que su acción hemo-linfática y es la más ligera de las exfoliaciones que te propongo en este ebook, pero produce una sensación tan agradable que es una práctica de salud y belleza cotidianas que no debes dejar pasar.

Solo tienes que seguir las líneas recomendadas y pasar tu cepillo sin presión sobre ellas, en 3 mn tienes listo el cuerpo y aún menos la cara y el cuello.

Para tener buen resultado necesitas un cepillo suave que no rasgue tu piel, evita dejar ralladuras, sobre todo en zonas sensibles, porque ya has visto que no debes lesionar de ninguna manera tu piel.

Si te haces el cepillado en seco, ya sea de la cara o del cuerpo, vas a necesitar exfoliarte menos con otros métodos, porque aunque no exfolia toda la capa de células muertas, sí que evita que se acumulen día a día y eso se nota mucho.

Puedes combinar el cepillado en seco a diario con otra exfoliación más profunda si tienes queratosis pilaris, o piel de gallina, pero no si tienes psoriasis o dermatitis. En esas zonas debes evitar pasar el cepillo.



Cepillado en seco

Protocolo

UTENSILIOS

Cepillo de cerdas vegetales para facial como corporal

PROCEDIMIENTO

Cepillar todo el cuerpo siguiendo las líneas indicadas y direcciones indicadas, haciendo varias pasadas por cada una.

Usar el cepillo seco y lavado con agua y jabón cada 5-7 cepillados dejándolo secar completamente antes de volver a usarlo.

Evita cepillarte durante la menstruación.

Más información

<https://aguadeflores.com/el-cepillado-en-seco/>



“
Cepillarte la piel es un placer sensorial, da tal gusto que es muy fácil hacerlo a diario.
”

Exfoliante en crema

CORPORAL

Es el más conocido de los exfoliantes, se aplica en la ducha.

*Aunque las marcas cosméticas te ofrecen innumerables fórmulas exfoliantes, a cada cual más deliciosa, todas hacen lo mismo: **raspar tu piel.***

Por eso, aunque son una ayuda para mantener tu piel sin acumular capa córnea, debes tener todas las precauciones que te he comentado para no irritar ni provocar daños microscópicos en las frágiles estructuras de la piel.

Sin embargo, esta receta sí es recomendable para pieles jóvenes (no menopáusicas porque ya no se tiene la misma producción sebácea) o si tienes la piel del cuerpo con tendencia densa o grasosa o bien sufres queratosis pilaris.

Si tienes otro tipo de piel prueba una vez este método y valora si es adecuado para ti.

De todas maneras, tiene una ventaja y es que no necesita mucho remojo ni calor y sales de la ducha con la piel sedosa y humectada.

Así que usarlo de vez en cuando es muy agradable y si no te pasas en la fricción es bastante seguro de usar.



Sheila Minguito

Exfoliante de Sal y Coco

Protocolo

INGREDIENTES

1 parte de Sal Marina bio
1 parte de Aceite de Coco bio

La Sal

Debe estar molida muy fina

El aceite

Puedes ser Coco o cualquier aceite vegetal de buena calidad, primera presión virgen y bio, pero no uses de Oliva porque olerás a ensalada.

PROCEDIMIENTO

Mezcla bien los ingredientes en un envase de cristal que puedas cerrar para guardar el producto y usarlo cuando lo desees, dura de 6 a 12 meses si lo tienes bien guardado.



“

Moja tu piel en la ducha y aplícate con las manos un poco de esta mezcla en círculos ascendentes, sin presionar en exceso, vete aplicando lo que necesites, cuidado con ponerte la piel muy roja, para antes de que la veas irritarse. La ventaja añadida de usar sal marina es que elimina las cargas electrostáticas liberando nuestro cuerpo no solo de células muertas sino de toxinas energéticas.

”

Exfoliante Rashoul

CAPILAR

Sí, el cuero cabelludo también necesita liberarse de la células muertas, sobre todo si lo tienes alterado y produces caspa, dermatitis, psoriasis o grasa.

En ocasiones se acumula una capa densa y viscosa que asfixia el bulbo piloso produciendo caída de pelo y debilitamiento general, que hay que eliminar.

Existen exfoliantes capilares pero todos suelen llevar como ingrediente principal una arcilla rica en saponinas que proviene del Atlas marroquí: el Rhassoul o Ghassoul.

*Esta sustancia completamente natural **limpia la piel y el cuero cabelludo**, absorbiendo toxinas y removiendo las capas acumuladas. También regula la producción de sebo y estimula la circulación sanguínea.*

Es muy fácil de usar y puedes hacértelo al mismo tiempo que la exfoliación corporal , redondeando tu ritual de belleza armónica.

MASCARILLA RHASOUL PARA EL CABELLO

Mezcla un par de cucharadas de Rhasoul con agua fría hasta conseguir una pasta semi líquida. Abre el cabello en tiras y aplica la pasta en el cuero cabelludo, repartiéndola por toda la cabeza. Recoge el cabello y deja actuar el Rhasoul durante 15-20 mn.

Añade un poco de agua y comienza a friccionar todo el cuero cabelludo raspando con la yema de tus dedos toda la superficie. Después añade más agua y procede como un champú en el resto del cabello. Aclara muy con agua tibia y termina con agua fría.



Exfoliante Facial

TIPOS DE PIELES

Ya hemos hablado de la gran importancia que tiene aplicar un buen producto y un método correcto de exfoliación para sacarle todo el beneficio evitando daños desapercibidos que pasan factura a la larga, aumentando el envejecimiento precoz.

Y es que **exfoliar mal la piel del rostro es mucho más dañino** que la del cuerpo, por esa razón en este ebook no te voy a dar recetas caseras para exfoliar la piel del rostro excepto una para el acné, por la dificultad que tiene formular bien sin conocimientos de cosmetología.

Ve visto todo tipo de recetas caseras que a pesar de estar hechas con ingredientes naturales son excesivamente agresivas o, por el contrario, totalmente ineficaces para producir la exfoliación necesaria. Mi Método de Belleza Armónica solo tiene en cuenta los productos correctos, más allá de las modas.

Por esta razón aquí te recomiendo solo los cosméticos que he comprobado que funcionan muy bien, **-página 34-** y su frecuencia aconsejada de aplicación y te doy la única receta de exfoliante casero que me gusta, pero es para el acné. El resto de las pieles requieren cosméticos profesionales.

PIELES MUY SECAS, SENSIBLES O ENVEJECIDAS.

Son las más reactivas a la fricción de un exfoliante mecánico agresivo por lo que la mejor opción es el exfoliante enzimático, pero siempre hecho con enzimas vegetales, como el **Fruit Enzymes** de *Essentiq*.

Estas pieles requieren de mucho cuidado en el proceso de la exfoliación, y no hacerlo nunca más de una vez al mes, incluso cada trimestre.

PARA PIELS GRASAS Y CON IMPUREZAS

Aquí se puede necesitar mayor frecuencia exfoliante pero siempre sin estimular en exceso la piel. Ejemplo 2 veces al mes y alternar un exfoliante más intenso como el **Beau Gosse** con la **Mascarilla Exfoliante casera** o con el enzimático **Fruit Enzymes**.

En caso que coexistan las impurezas en una piel sensible que enrojece a la mínima el exfoliante solo debe ser el enzimático para piel sensible.

PIELES JÓVENES, NORMALES O SIN MAYORES PROBLEMAS

La aplicación mensual de un exfoliante en crema con partículas exfoliantes suaves es la mejor opción como el **Beau Gosse** de *Les Gavots de Provence* aunque también el uso de una receta de **Ubtan** puede ser muy eficaz y agradable si te gusta preparar tus propias recetas (ver más adelante).



Exfoliante Facial

TIPOS DE PIELES

PARA PIELES MUY GRASAS SIN ACNE

En una piel que produce sebo en exceso la estimulación mecánica que produce la exfoliación puede ser contraproducente sobre las glándulas sebáceas, animándolas a producir más grasa.

En este caso recomiendo cada 15 días alternar el exfoliante enzimático **Fruit Enzymes** que no hace fricción con la **Mascarilla exfoliante casera** que te dejo más abajo, pero solo como mascarilla, sin aplicar fricción.



PARA PIELES ACNEICAS CON GRASA

Aquí tenemos un caso diferente porque una exfoliación suave sí que ayuda a mejorar el acné, levantando la capa de células que obtura los poros, previniendo tanto comedones como granos infectados.

En este caso puede ser semanal y mejor aún combinando en la misma mascarilla la acción purificante con la exfoliante, como hace el **Beau Gosse** de *Les Gavots de Provence*.

*Una vez notes mejoría puedes alternar con la **Mascarilla Exfoliante casera** para el acné que te dejo más abajo.*

PARA PIELES ACNEICAS SECAS O NORMALES

No todo el acné se da en pieles grasas, de hecho hay mucho acné hormonal y nervioso en todo tipo de pieles.

Aquí también recomiendo alternar cada 15 días una exfoliación general para todo el rostro, cuello y escote con el enzimático **Fruit Enzymes** y la **Mascarilla Exfoliante casera** para el acné que tienes más abajo aplicada localmente en las áreas afectadas, aplicando una suave fricción.

Mascarilla exfoliante para el acné

Protocolo

INGREDIENTES

*Arcilla Rhasoul
Levadura de Cerveza
Hidrolato de Lavanda o Romero*

PROCEDIMIENTO

Mezcla a partes iguales el Rhasoul y la Levadura de Cerveza y añade el hidrolato hasta lograr una pasta cremosa.

Aplicala en el rostro o en la espalda y déjala actuar unos 5 mn antes de comenzar la fricción suavemente con la yema de los dedos.

Aclara la zona con agua fría o con un algodón hasta que esté la piel bien limpia, y seguidamente aplica una crema anti acné.



Los Ubtans

Polvos Ayurvédicos

Igual que la Naturopatía, la Medicina Ayurvédica tiene en cuenta cómo la salud de la piel proporciona la belleza y juventud que deseamos.

Los Ubtans son preparados en polvo a base de harinas, polvos de plantas medicinales, arcillas, especias y aceites que se han puesto de moda como limpiadores y exfoliantes de la cara y el cuerpo.

Pero además de que deben ser preparados especialmente para tu tipo predominante de Dosha, debes tener cuidado porque si no están muy bien molidos los ingredientes pueden rasgar la piel y dañarte; y por el contrario si están bien hechos su fina molienda no provoca una exfoliación intensa.

De hecho son más bien limpiadores en polvo para usar a diario o muy frecuentemente que exfoliantes... no lograrás nada si los usas una vez al mes; no obstante puedes preparar éste y así decidir si después quieres una receta personalizada:



Ubtan básico para pulir la piel

Mezcla 4 cucharadas de harina de Garbanzos, una cucharada de harina de Almendras, media cucharada de aceite vegetal que prefieras, el de Sésamo crudo va espectacular y el agua fría necesaria para conseguir una pasta semi líquida, pero mejor aún si pones un Hidrolato.

Exfoliaciones especiales

LABIOS, MANOS Y PIES

Ya sabes que te puedes, y debes con el método y la frecuencia adecuados para ti, exfoliar de los pies a la cabeza.

Así que antes de ir al paso final descubre cómo hacerlo correctamente en estas zonas especiales.

LABIOS

En la cara NO debes exfoliar el contorno de los OJOS, es decir los párpados, pero si puedes hacerlo en los LABIOS, si tienes tendencia a tener pellejitos o bien quieres potenciar su belleza.

NO uses exfoliantes en crema ni gel, ni comprados ni caseros, pueden ser muy irritantes y dañar la delicada "piel" de los labios.

Simplemente usa un cepillo de dientes de cerdas suaves, vegetales, y un poco de aceite o miel. Cepilla tus labios durante 2-3mn, haciendo varias pasadas: 1. linealmente desde el centro hacia las comisuras; 2. en radios desde dentro al borde y 3. en circulitos desde el centro a las comisuras.

Aceites para el pulido de labios:

Sésamo, Oliva, Camelina, Comino Negro...



Exfoliaciones especiales

Labios, manos y pies

MANOS

A pesar de que las usamos constantemente y parecen bien pulidas es adecuado exfoliar tus manos con cierta regularidad.

Dorso:

Incluye el dorso de tus manos en tu ritual exfoliante, sobre todo si usas cremas de manos con regularidad o te aplicas aceites antimanchas.

Palma:

Si usas mi método de Aromaterapia y aplicas los aceites esenciales en las palmas de tus manos, necesitas exfoliarlas cada semana, o cada 2, con el Exfoliante de Sal y Coco, para asegurarte de que penetran bien.



PIES

Tus pies también merecen cuidado y atención, además de que es un placer sensorial. La exfoliación de tus pies puedes realizarla durante tu pedicura mensual, dedicando especial cuidado a pulir los dedos y la zona interdigital donde se acumulan muchos residuos y células muertas.

Después del baño de remojo con Bicarbonato, Sal Marina y el Jugo de 1 Limón, fricciona bien tus pies con el **Exfoliante de Sal y Coco** antes de continuar con la pedicura.

Para mantener a raya la capa córnea de tus pies solo tienes que pasarte la **Piedra Pómez** o una lima especial durante medio minuto en cada pie **todos los días en la ducha**.

Sheila Minguito

El Paso Final

PARA UNA PIEL PRECIOSA

Si bien exfoliarte es un placer sensorial y una acción saludable, no deja de ser una agresión cutánea y producir deshidratación.

De hecho, aunque tengas la piel limpia y suave según el método que hayas usado puede que la notes seca e incluso, dependiendo de tu tipo de piel, algo tirante.

Así que este paso final es el broche final para redondear todo tu ritual de autocuidado y el mejor momento para darle un extra de hidratación porque tu piel desnuda, nunca mejor dicho, está receptiva a cualquier producto que te apliques y será muy bien absorbido, más eficaz y notarás antes los resultados.

En la cara puedes aplicar tras tu exfoliación una mascarilla hidratante y si te gusta hacerlas tú misma te dejo más adelante varias recetas para que elijas según tu tipo de cutis, pero también puedes aplicar la mascarilla que ya estés usando habitualmente.

*Y para el cuerpo lo ideal es un buen aceite, bálsamo o leche hidratante, pero incluso mejor **aún aplicar primero el aceite y después la leche** como recomiendo en mi Método de Belleza Armónica. Es lo mejor para las pieles secas, ultrasecas, envejecidas o con prurito.*



“

Aprovecha tu piel húmeda, no solo se absorbe mejor sino que es una delicia sensorial que te ayudará a tomar conciencia de la calidad y calidez de tu piel.

Es el momento de tocarte con amor, disfrute y conexión contigo misma.

De disfrutar las texturas, los aromas y las sensaciones de una piel cuidada como merece.

Es el imprescindible paso final para terminar tu ritual armónico.

”

Sheila Minguito

Mascarillas Faciales

Hidratantes - Caseras

Hay ciertos ingredientes naturales que van estupendamente para realizar una buena mascarilla hidratante en casa: el yogur natural que nos aporta ácido láctico y probióticos para recuperar la dermobiota cutánea después de la exfoliación es uno de los que nunca debe faltar en tus mascarillas post exfoliantes.

Y el gel de silicio Ergysil de la marca Nutergia es fuente de minerales reestructurantes y con su textura en gel permite que la mascarilla tenga una consistencia muy cómoda de manejar.

Las siguientes recetas son variaciones de la misma fórmula para adaptarlas a los distintos tipos de piel. Para lograr la hidratación necesaria no necesitamos complicarnos la vida ni hacer fórmulas complejas. Tampoco te recomiendo que uses por tu cuenta aceites esenciales en estas mascarillas porque no son adecuados después de exfoliar. Su aroma natural puede que no te resulte evocador pero todas son muy agradables de usar.

“

Una vez realizada la mascarilla úsala de inmediato, no la guardes ni siquiera en la nevera, aplicándola en la cara, cuello y escote con los dedos o una brocha. Déjala actuar de 5 a 10mn antes de retirarla con agua filtrada o hervida. Después aplica uno de los hidrolatos asociados a cada fórmula para curar, descongestinar y regenerar la piel antes de terminar tu sesión de belleza armónica con un aceite vegetal o un serum y tu crema habitual.

”



Sheila Minguito

Mascarillas Faciales

Con Hidrolato de Rosas

TODO TIPO DE PIELES O PIELES JOVENES Y NORMALES

INGREDIENTES

1 Yema de huevo bio
1 cucharada de Gel de silicio Ergysil Nutergia
1 cucharada de Yogur natural bio*

PROCEDIMIENTO

Mezcla bien la yema y el gel de silicio y añade el yogur*. Mezcla muy bien y aplica.

**Mejor tipo griego, porque si es muy líquido obtendrás una mascarilla demasiado ligera para ser cómoda. El yogur puede ser de leche animal o de leche vegetal. Esto vale para todas estas recetas.*

Con Hidrolato de Geranio y Melisa

PIELES SECAS Y MUY SECAS

INGREDIENTES

1 cucharada de Yogur natural bio*
1 Yema de huevo bio
1 cucharada de Gel de silicio Ergysil Nutergia
1 cucharadita de Aceite de Aguacate o bien 1 cucharada de pulpa de aguacate maduro.

PROCEDIMIENTO

Bate la yema con el aceite o la pulpa del aguacate con un tenedor, añade el yogur y el gel, mezcla muy bien y aplica.



Sheila Minguito

Mascarillas Faciales

Con Hidrolato de Hamamelis o Lavanda

PIELES MIXTAS O GRASAS

INGREDIENTES

1 cucharada de Yogur natural bio*
1 cucharada de levadura de cerveza en
copos
1 cucharada de Gel de silicio Ergysil
Nutergia

PROCEDIMIENTO

Mezcla el yogur y la levadura y añade el gel de silicio, mezcla muy bien y aplica.

Con Hidrolato de Jara o Azahar

PIELES MADURAS

INGREDIENTES

1 yema de huevo
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de aceite de
Germen de Trigo
1 cucharada de gel de silicio Ergysil
1 cucharada de Yogur natural bio*

PROCEDIMIENTO

Mezcla la yema con la miel, añade el aceite y sigue batiendo, cuando esté bien mezclado incorpora el gel y bate perfectamente, por último añade el yogur. La miel licua mucho la fórmula, si te sale muy líquida añade algo más de gel de silicio.



Sheila Minguito

Mascarillas Faciales

Con Hidrolato de Helicrisum o Manzanilla

*PIELES SENSIBLES, CON ROJECES
O ROSÁCEA*

INGREDIENTES

1 cucharada de yogur natural bio
1 cucharada de gel de silicio Ergysil
1 cucharada no colmada de Avena muy
molida (o Avena coloidal aún mejor)

Opcional: 1-2 cucharadas de hidrolato

PROCEDIMIENTO

Mezclar la avena con el yogur y
después añadir el gel, si es necesario
añadir el hidrolato poco a poco para
conseguir una textura menos densa.

Con Hidrolato de Tomillo o Romero

PIELES ACNÉICAS

INGREDIENTES

1 cucharada de Yogur natural bio*
1 cucharada de arcilla blanca o verde
1 cucharada de gel de silicio Ergysil

PROCEDIMIENTO

Mezcla el yogur con la arcilla, puede que
necesites añadir algo más de arcilla
para que no te quede muy líquida, y
después añades el gel; mezcla muy bien
y aplica.



Sheila Minguito

Aceite Corporal de Vainilla

Protocolo

INGREDIENTES

*Aceite de Camelina bio
Vaina de Vainilla natural*

PROCEDIMIENTO

Corta la vaina de Vainilla a lo largo y extrae con la punta del cuchillo la médula.

Pon todo en el frasco del aceite y déjalo macerar durante 21 días, en un lugar seco y oscuro. Agita a diario el frasco.

Huele la maceración y si quieres que huela más intenso puedes añadir otra vaina de Vainilla más, hasta lograr la concentración que desees.

Usa este aceite ultra hidratante y de delicioso aroma natural para hidratarte en el ritual exfoliante de tu elección.



Recomendaciones

Cosméticos y accesorios para tu ritual armónico

Facial

Beau Gosse Les Gavots de Provence
Start Up Les Gavots de Provence
Fruit Enzymes Essentiq

Aceites vegetales Terpenic
Serum d'Ete S.P.A.
Qué de Bonheur S.P. A.

Cremas faciales S.P.A
Cremas faciales Les Gavots de Provence

Aceite Jojoba
Aceite Comino negro

Corporal

Rhassoul del Atlas Loelle
Jabón Negro Marroquí Loelle

Sinergia Masaje Relajante S.P.A.
Sinergia Masaje Circulación S.P.A.

Leches corporales Cattier
Mousse Corporal Amapolabio

Aceite de Coco
Aceite de Camelina
Aceite de Almendras



“ Dedicarse tiempo a uno mismo es un acto de amor consigo mismo, y ese amor podemos extenderlo a nuestra familia y al mundo que nos rodea. Así descubrimos un equilibrio y una armonía interior que se irradian hacia toda la gente que hay a nuestro alrededor.

MARJ CAMPAN,
directora de Delicious Magazine, marzo 1990. ”

Sheila Minguito

Secretos milenarios

“

La palabra “cosmético” procede del griego kosmetikos, que significa “habilidad para arreglarse”.

Pero la palabra raíz, kosmos, significa, orden y en este término refleja a la perfección la creencia imperante en la antigüedad de que la belleza se origina en la armonía del estilo de vida, así como en poner orden en la mente y en las operaciones internas del organismo.

Melanie Sachs

”

Exfoliar la piel forma parte de los rituales higiénicos de griegos, romanos y árabes, de los que hemos heredado el aprecio por el agua, los cuidados de belleza y el disfrute del momento.

Residuos celulares después de una exfoliación: imagina tu piel sin estas cargas...

“Antes de entrar dejen salir”

La depuración, la limpieza y eliminación de aquello que nos sobra, que ya terminó su utilidad en nuestro organismo, o sencillamente, que es tóxico para nuestras células, es la base de la base tanto en la salud como en la belleza.

Primero, por tanto, dejamos salir nuestras células muertas antes de aplicar en nuestra piel cualquier sustancia hidratante o nutritiva.

Manteniendo este orden, encontramos también que tiene un sentido tanto fisiológico como energético.

Sheila Minguito

Antes de terminar...

...Revisa los exfoliantes que tienes e casa

Todo este ritual está basado en los productos y procedimientos de mi Método de Belleza Armónica. Pero estoy segura que en tu baño guardas exfoliantes de todo tipo de marcas y fórmulas.

Te recomiendo que hagas una revisión a fondo para descartar los que te van a hacer más daño que beneficio y los que no te interesa tener. Después, ya puedes ir incorporando poco a poco los que te he aconsejado o bien otros con las mismas características si los encuentras.

¡ SIN PIEDAD !

Lo primero de todo es ver qué fecha de caducidad tiene el producto/s que tienes en casa y tirar todo aquello que esté caducado o bien lo hayas abierto más de 6 meses atrás. No te compensa nunca usar un exfoliante caducado o abierto sin terminar de usar que tenga más tiempo que el indicado como PAO en el propio envase. Te recomiendo un ¡ sin piedad ! en tu baño cada cambio de estación para no acumular productos degradados.*

Si tú misma preparas tus fórmulas ya debes saber que tienes que etiquetar la fecha de envasado para saber cuándo las tienes que tirar si no las has consumido.

**el PAO es una normativa obligatoria si el producto no lleva fecha de caducidad (e incluso si la lleva también puedes verlo en el etiquetado de algunas marcas). Es un icono de un tarro abierto con un nº seguido de una M: por ejemplo 6M.*

Significa el tiempo que el producto puede estar abierto manteniendo íntegras sus propiedades (Period after open). A partir de esos meses se recomienda no usarlo porque los componentes comienzan un proceso de degradación que puede traer muchos inconvenientes a la piel.



Sheila Minguito

...Revisa los exfoliantes que tienes e casa

EXFOLIANTES CON MICROPLÁSTICOS

Son los exfoliantes que encuentras en la mayoría de las marcas de cosmética convencional incluidas aquellas que tiene cara verde pero no lo son. La tarea de los **microplásticos** en estos productos es abrasar la piel pero no solo lo hacen dañándola sino que sobre todo se van por el desagüe a contaminar por siglos y siglos las aguas del planeta. NO compensan.

Además, el resto de ingredientes de estos cosméticos están llenos de sustancias tóxicas, derivados del petróleo y otras delicias que perturban la función de las células de tu piel e intoxican tu organismo, además de contaminar el planeta, por supuesto.

EXFOLIANTES CON AZÚCAR, CAFÉ O TIERRAS DIATOMEAS

Algunas marcas que se han pasado a lo natural te ofrecen estas sustancias naturales como exfoliantes pero ya hemos visto que son extremadamente agresivas y pueden producir lesiones sobre todo en pieles finas. Algunos otros incluyen sales de mar o de mina que también debes descartar si no están muy, muy molidas.



Sheila Minguito

...Revisa los exfoliantes que tienes e casa

EXFOLIANTES QUÍMICOS SINTÉTICOS

El mundo de la cosmética convencional está inundado con los ácidos sintéticos, que prometen retirar del rostro todo lo que se supone que no debería estar ahí. Son los conocidísimos ácidos AHA's y otros exfoliantes como los retinoles.

Ya hemos visto la importancia que tiene mantener la integridad de todas las capas de la piel, que están ahí mucho antes de que existiesen estos ácidos agresivos, y está ahí por una poderosa razón: no solo protege sino que también crea queratina para otros órganos que la necesitan. La piel es mucho más que una superficie a decorar.

La principal razón de retirar esta capa externa es cosmética, para vernos y tocarnos más suaves y jugosas. Pero si retiras en exceso debilitas tu piel. Siempre. En todas las ocasiones y con todos los ácidos AHA's, sean más o menos naturales. No te recomiendo usar en ninguna circunstancia estos productos que agreden la piel químicamente.

EXFOLIACIÓN PROFESIONAL

Tampoco recomiendo que te sometas a procedimientos profesionales que exfolien tu rostro con ácidos, luz pulsada, espátulas eléctricas, o láser. La agresión que obtienes solo debilita tu piel y a la larga eres pasto del envejecimiento precoz.

Si tienes la oportunidad de realizarte una limpieza exfoliante en algún centro que usen productos naturales, por ej. enzimas de papaya y de piña, o con levaduras y cereales como la limpieza de mi Método de Belleza Armónica, puedes hacerte una sesión regularmente, cada estación de manera ideal y con eso mantienes tu cutis limpio, suave e íntegro.



“ Si tienes en cuenta todas estas recomendaciones no solo vas a disfrutar muchísimo cuidando la piel con rituales milenarios, ingredientes naturales y un enfoque integral de tu propio cuerpo.

Vas a lograr belleza. Porque en sí mismos todos estos cuidados son nutritivos, te nutren con fuerza, suavidad, amor, delicadeza, limpieza, agua, aromas, tacto... y Vida.

La que tú misma te das en cada caricia. ”

Sheila Minguito



Agradecimientos



¡ GRACIAS !

Por acompañarme en este paseo por el cuidado real, sensato y eficaz de tu piel.

*Mi **Método de Belleza Armónica** pone en tus manos recursos auténticos para que los uses en casa y disfrutes de ellos.*

Las fórmulas aquí recogidas son propias, tras más de 25 años de práctica como naturópata especializada en belleza natural.

No puedo nombrar las fuentes porque ya ni las recuerdo. Pero las honro aquí. Gracias a ellas puedo compartir contigo mi experiencia para tu disfrute.

Y además me he inspirado en los libros "Cuidados de Belleza Ayurvédicos" de Melanie Sachs. Y "Rituales y Secretos de Belleza Oriental" de Mar Gómez.



Sheila Minguito



Sheila Minguito

Espero que este **MANUAL DE EXFOLIACIÓN SANA Y NATURAL** te haya aportado luz en este berenjenal de la cosmética actual y los conocimientos básicos y correctos para que cuides tu piel como el órgano vital que es para su salud y por tanto tu belleza.

Puedes escribirme a mi correo contándome tus experiencias, si tienes alguna duda o si quieres contratar mis servicios.



Para preparar estas fórmulas tienes muchos de los ingredientes que aparecen aquí en mi web y las marcas **S.P.A** y **Les Gavots de Provence**.

www.aguadeflores.com



También encontrarás mis artículos sobre Aromaterapia en el blog
Y cada semana en tu correo si te apuntas a mi lista de suscriptores:

<http://www.aguadeflores.com/blog>

<http://eepurl.com/g0Vf3n>