

La correcta limpieza de cara en dos pasos

Nuria Hernández

8/03/2017 - 19:04

0 Comentarios

Twitter

Compartir 0

Compartir 0

Compartir



Si quieres lograr un cutis perfecto, la clave reside en limpieza y exfoliación. ¡Atenta! Te damos las claves para aportarle la vitalidad y la luminosidad que necesita. Según un estudio realizado por Más Dermatología, el 35,4% de las mujeres españolas declara tener una piel sensible. Los factores ambientales, así como los hábitos de vida (dieta, higiene, estrés?) acentúan la sensibilidad de la piel.

Lo primero que debes hacer es limpiar la piel y eliminar los restos de maquillaje, la polución y la grasa que nuestro cuerpo segrega y que se van acumulando en la superficie del rostro. Puedes hacerlo con un gel o un agua micelar (compra siempre un producto que se adapte a tu tipo de piel) y para terminar aplica agua fría para refrescar.

Para una limpieza en profundidad, aplica después vapor en la cara durante 10 ó 15 minutos. Esto ayudará a abrir los poros para la posterior limpieza. Este paso, a pesar de no ser fundamental, contribuirá a que la retirada de imperfecciones sea más fácil y menos molesta.

La exfoliación es el proceso en el que se retiran las impurezas de la piel, para ello necesitarás un cepillo específico para limpiezas de rostro y un gel exfoliante granulado. Esto conviene hacerlo un par de veces al mes, dependiendo de la sensibilidad de tu piel.

Tras la limpieza intensiva es hora de recuperar la piel y lo mejor es aplicar una mascarilla refrescante durante cinco o diez minutos. Las hay de muchos tipos en función de la tipología de la piel o de la finalidad que se busque. En estos casos lo mejor es aplicar justo después una hidratante o regenerativa para que la dermis se recupere tras el barrido de imperfecciones. Para llevar a cabo esta sesión de limpieza facial casera, te recomendamos algunos productos ideales para lucir una piel radiante todo el año.

- **Agua Micelar de Mi rebotica.** Limpia la piel en profundidad, manteniéndola cómoda, elástica e hidratada. Con vitaminas A y E y una manera efectiva, rápida y cómoda de limpiar e hidratar todo tipo de pieles, incluso aquellas más sensibles e intolerantes, ya que no contiene alcohol, ni parabenos, ni colorantes. Cuesta 11,50 euros.