

CURSO DE ESTETICISMO

Mantener y estimular la belleza natural es una agradable obligación. La ola verde que ha entrado de moda impone algunos productos de cosmética que tienen un basamento en sustancias biológico-naturales, pero no siempre tienen la calidad y concentración necesarias para ejercer un efecto eficaz.

Ninguna mujer deberá esperar un milagro inmediato de ninguna crema, pero al cabo de 10 años se puede diferenciar a distancia, una piel cuidada de otra descuidada. . .

Para que la piel luzca tersa, joven, bella y resplandeciente, ante todo deberemos poner en orden todo el interior del organismo, ya que la piel no es más que la fachada de un edificio que tiene sus pilares en los órganos internos.

Aun sin ser hermosa, una mujer con la piel bien cuidada, se muestra tan aplomada y segura que aunque no se pueda decir que es linda, tiene algo que la hace resaltar por encima de las demás.

En este curso vamos a tomar conocimiento de esa nueva ciencia que es la biocosmética, una nueva cosmética auténticamente natural, que no se ha creado para competir con la cosmética de sustancias químicas sintéticas, sino para que ambas se complementen y otorguen mayores posibilidades.

Es un acercamiento a la naturaleza y como tal está dentro de los principios ecológicos, que regirán el mundo en el futuro.

Uds. podrán utilizar y aplicar productos naturales preparados por Uds. mismas con más economía y eficacia y menor toxicidad.

LA PIEL

La piel es el revestimiento de todo el cuerpo humano.

Su espesor varía de 0,5 a 4 mm. Según las regiones.

Se puede observar llena de puntos, que corresponden a los orificios de salida pilosebáceos, por donde salen pelos, glándulas sudoríparas y sebáceas

Tiene 2 capas, la externa se llama epidermis y la profunda o interna se denomina dermis.

A su vez la epidermis está compuesta por 5 capas:

CAPA CORNEA: La más externa formada por células muertas, que evita que los agentes exteriores lesionen las otras capas.

CAPA LUCIDA: De células alargadas, que se presenta con mayor importancia en las zonas de roce como plantas de los pies y palma de las

Manos.

CAPA GRANULOSA: De células romboidales ricas en queratohialina.

CAPA ESPINOSA: Células grandes con formaciones espinosas.

CAPA BASAL: Formada por células germinativas y melanocitos que le dan color a la piel.

La dermis o corion, es la capa profunda de la piel, donde se localizan los anexos cutáneos y se divide en papilar y profunda.

La papilar está en contacto con la epidermis, mientras que la profunda se contacta con la hipodermis o tejido celular subcutáneo.

Las fibras elásticas le dan elasticidad mientras que las reticulares le dan sostén.

Normalmente aparecen distintos tipos de cutis, que se dividen en Normales, Secos, Grasos, impuros, Mixtos, supersensibles y Atonos o marchitos.

La piel seca es fina y transparente, con poros cerrados, ásperos, sensibles y propensos a las arrugas.

La piel muy seca es marchita, alívida o falta de grasa deshidratada, muy fina de poros muy cerrados y arrugas muy marcadas.

La piel grasa es gruesa, de poros dilatados, tersa, de pocas arrugas, brillante, con puntos negros y espinillas.

La piel mixta es grasa en la frente, mentón y nariz y seca en el resto de la cara. Es muy delicada en torno a los ojos.

LAS CINCO REGLAS DE ORO PARA CONSERVAR LA BELLEZA DEL CUTIS SON:

Limpiar.

Tonificar.

Hidratar

Nutrir

Suavizar.

Para el cuidado correcto de la piel del cutis trabajar todas las noches la siguiente rutina:

Limpieza profunda con productos que no sean excesivamente detergentes como leches de limpieza de

productos naturales.

Tonificación mediante la aplicación de tónicos biológicos adecuados al tipo de piel.

Masaje suave con la crema que vaya mejor al tipo de piel, rica en productos bionaturales de naturaleza animal o vegetal.

Una vez que hayamos logrado individualizar la crema que acepta nuestro cutis, tratar de no cambiarla frecuentemente sí no es para un tipo de tratamiento determinado.

Hacer con dicha crema un masaje suave pero repetido, que prodigue movimientos hacia arriba y hacia afuera, de clavícula a mandíbula, de mandíbula a sienes y de nariz a frente.

CUIDADO DE LOS OJOS

Todas las noches hacer baños oculares con las copitas lavaojos con un cocimiento de ajeno, hinojo y eufrasia.

La piel que circunda a los ojos es muy delicada, siendo el lugar de aparición de arrugas, patas de gallo, bolsas, ojeras e hinchazón de los párpados.

Las bolsas se combaten con compresas de manzanilla y tilo.

Con compresas calientes de sal gruesa o sal marina durante 10 minutos y con drenaje linfático utilizando aceite esencial de naranja.

Las ojeras con crema de aceite de tortuga, lociones de naranja y ampollas de colágeno.

En caso de conjuntivitis hacer baños oculares cada 4 horas con una infusión de 1 cucharada de postre de flores de centaurea para 1 taza de agua agregando media cucharadita de zumo de limón.

Las arrugas son el resultado de la ruptura de las capas profundas, de la piel, por lo que no pueden eliminarse del todo, pero, en cambio se puede retardar su aparición.

No usar jabón que permite la penetración de sustancias alcalinas en la piel. Compensar la alcalinidad de los higienizantes con cremas suavemente ácidas.

LOCIÓN TÓNICA ANTIARRUGAS:

Triturar 50 gr de hojas de perejil fresco y de hojas de romero agregarles 1/2 litro de leche hirviendo y aplicar con un algodón aplicando suaves golpes.

INFUSIÓN CONTRA BOLSAS Y ARRUGAS:

25 grs. de pétalos de rosa frescos machacados en 120 cc. de agua con 1/4 cucharadita de nipagin como conservador.'

Una crema muy nutritiva se logra con 1 clara de huevo, 50 grs. de miel y 50 cc de leche entera. Conservándola en heladera, con 5 gotas de aceite esencial de menta.

Otra buena crema suavizante antiarrugas se logra con:

100 grs. de hojas de malva frescas para 50 grs. de manteca fresca licuando las hojas y agregándolas a la manteca derretida a baño María, se cuele en caliente, se deja reposar y se guarda en el freezer.

Una buena crema de noche nutritiva y antiarrugas se logra con:

Se calienta a baño María 50 cc. de leche y 50 grs. de miel a lo que se agrega 50 grs. de crema base, la yema de 1 huevo y 5 gotas de tintura de mirra. Se guarda en heladera.

Otra buena crema natural antiarrugas se hace con: 40 grs. de lanolina que puesta a baño maria se disuelve en ella 20 cc. de aceite de oliva, 20 de aceite de almendras 20 de aceite de germen de trigo y por último 40 grs. de jugo de limón.

Las estrías son ruptura de las fibras elásticas, producidas por distensión de la piel, por lo tanto no hay nada que las cure. Solo se puede prevenirlas con masajes suaves en la piel amenazada con:

Macerar en 500 cc. de alcohol y 500 cc. de agua 100 gr de cola de caballo, 50 de Fucus vesiculosus, 20 de hiedra 50 de pétalos de rosa.

Incubar 25 días, filtrar y agregar 12 gotas de Tintura de hammamelis y 12 gotas de zumo de limón.

ACEITES ESCENCIALES:

Estos aceites naturales son compuestos cuyos numerosos constituyentes orgánicos se unen para producir una amplia gama de propiedades curativas, que también son útiles en las afecciones de la piel y en cosmética.

Son integrantes de la fitoterapia o tratamiento por vegetales, de la cual forman una división diferente: la aromaterapia.

Si bien la esencia pura se obtiene por destilación de la hierba fresca y recogiendo en una tela o lana el producto obtenido, que tiene concentrado todo el aroma.

Pero también se puede producir en casa de la siguiente manera:

Dejar en maceración 20 días en un frasco de vidrio oscuro, 200 grs. de hierba fresca o pétalos florales en 1 litro de aceite de oliva, maíz o soja. Filtrar y guardar.

Para hacerlo más rápidamente se puede calentar el aceite y depositar sobre él la hierba, dejarlo reposar 10 minutos o más para después filtrar y guardar. 1

El aceite esencial de ajo es profundamente antiséptico utilizándose en todo tipo de infecciones de piel. f

El aceite de anís en aplicaciones externas estimula la circulación. j

El aceite de pino también es antiséptico y acidificante.

El aceite de ciprés es estimulante de las capas superficiales de la piel.

El aceite de canela es antiséptico y astringente, especialmente indicado en el acné del cutis graso.

El aceite de cebolla es antiséptico, cicatrizante y antiparasitario.

El aceite de lavanda es antiséptico, sedante, analgésico y cicatrizante, indicado especialmente en heridas, cortaduras, escoriaciones, etc.

El aceite de eucalipto es antiséptico, desinflamante, antiparasitario y estimulante de la piel.

El aceite de menta es muy tónico y estimulante de la piel, profundamente antiséptico y parasiticida.

21 aceite de naranja es bactericida, alcalinizante, tónico analgésico, cicatrizante, hemostático y vitamínico.

El aceite de romero es antineurálgico, mejorador de la circulación, muy usado en la rosácea y parasiticida.

USO DE LAS HIERBAS MEDICINALES.

Las hierbas contienen gran variedad de sustancias que actúan sobre los tejidos del organismo curando gran cantidad de alteraciones. Cada yuyo sirve para determinado tipo de trastorno. En dermatología y cosmetología los más usados son: Castaño de Indias: Normaliza la circulación. Se utiliza en várices, hemorroides, flebitis, derrames de todo tipo.

Malva: Es el desinflamante por excelencia, en todo tipo de eczemas y procesos inflamatorios.

Manzanilla: También gran desinflamante y de elección para la irritación de los ojos.

Melisa: Perfumante y elastizante de la piel.

Salvia: Gran desinfectante en todo proceso séptico de la piel y especialmente en el acné.

Tola-tola: Universalmente usada para combatir la calvicie.

Cola de caballo: gran desinflamante en edemas y procesos alérgicos

Manzana: Suavizante de las manos y de la piel.

Papa: Se hacen con ella cremas blanqueadoras en las manchas del embarazo y en las manchas hepáticas.

Almendras: Para las grietas de la piel, en la deshidrosis y en las fisuras.

Hammamelis: El medicamento ideal para la circulación venosa, Várices y hemorroides.

Perejil: para la fortificación del cuero cabelludo y la caída del cabello

Ortiga.: Es un poderoso vasodilatador que se usa mucho en la caída del cabello y en los procesos de falta de circulación.

Frutilla: Con ella se hace la más eficaz crema de combatir arrugas.

Enebro: Es un poderoso tónico de la piel. Se usa en todas las alteraciones de la piel producidas por el sol y el viento.

Menta: tiene grandes propiedades antialérgicas, para usar en procesos edematosos e inflamatorios.

BIOTERAPICOS:

Los derivados animales se usan también abundantemente en belleza:

Celuloterapia: Es el uso de células que se utilizan por vía externa en forma de

cremas, en las que se incluyen células de colágeno, de piel, de embrión, de suprarrenal, de placenta y de tiroides.

Las células se extraen de animales no natos o neonatos, con todo su poder formador de tejidos. Son indicadas principalmente en procesos en que se requiere buena cicatrización, heridas, fístulas, fisuras, etc.

Lisados y Extractos: Son compuestos en los que se utilizan el resultado de extraer órganos y tejidos, para llevar la fuerza de cada órgano a los procesos patológicos de la piel.

Leche: Usada desde la más remota antigüedad, en forma de lociones o de baños, su uso es uno de los tónicos más universales para la piel. En piel ajada o desgastada o muy seca o para quemaduras o fisuras.

Miel: Es usada como base de cremas de belleza por su enorme poder tónico.

Propoleo: Gran cicatrizante y especialmente antiséptico, ya que combate microbios, bacterias, hongos y parásitos. Es otro derivado de las abejas que tiene gran uso en cosmología.

Yogur: Leche ácida, que tiene las mismas propiedades nutritivas de la leche con el agregado de acidificar por lo que se recomienda mucho en la piel seca en las arrugas y en los procesos de deshidratación.

Aceite de tortuga: Capaz de igualar en eficacia a los aceites y grasas vegetales, el aceite de tortuga marina produce una tonificación especial a la piel.

Sangre y derivados: el plasma y el suero brindan todas las proteínas necesarias para la nutrición de la piel. Se usa en todo proceso donde se requiera reforzar la piel.

Colágeno: La gran fibra elástica y de sostén que constituye el basamento de la piel, es la sustancia más revitalizante que se conoce, utilizándose para rellenar arrugas o como cremas antiarrugas.

RECETAS NATURALES:

CREMA ADELGAZANTE: Vaselina 70 gr.

Esencia de orégano 20 gr.

Lanolina 10 gr.

Tintura de hiedra 10 gr.

CREMA ANTIALERGICA DE MENTA:

Ungüento hidrófilo 60 gr.

Agua destilada 25 cc.

Aceite de lavanda 3 cc.

Espíritu de menta 15 gotas.

CREMA NUTRITIVA DE SIEMPREVIVAS:

Aceite de germen de trigo 100 cc.

Cera virgen 60 cc.

Lanolina 40 gr.

Aceite de almendras 20 cc.

Jugo de siemprevivas 60 cc.

Bórax 1 gr.

CREMA HIDRATANTE DE CALÉNDULA:

Infusión de caléndula 30 cc.

Alcohol de 70° 30 cc.

Glicerina 15 gr. : ^

Agua de rosas 15 cc.

Lecitina en polvo 6 gr.

CREMA ANTIARRUGAS DE FRUTILLAS:

Miel líquida 60 cc.

Harina de arroz 50 gr.

Agua de arroz. 50 cc.

Zumo de frutillas frescas 25 cc.

CREMA NUTRITIVA DE LIMÓN:

Aceite de almendras 40 cc.

Glicerina 10 gr.

Zumo de limón fresco 10 cc.

Agua 40 cc.

LECHE LIMPIADORA DE ALMENDRAS:

Aceite de almendras dulces 80 cc

Glicerina 30 gr.

Agua de rosas 30 cc.

Hammamelis 35 cc.

Leche de magnesia 35 cc.

LA PIEL NORMAL:

La piel está formada por dos capas: la epidermis y la dermis.

LA EPIDERMIS:

La epidermis es muy delgada: una o dos décimas de milímetro. Su examen al microscopio permite, por tanto, ver que está compuesta de varias capas celulares:

- Una capa profunda que se renueva continuamente.
- Una capa de cuatro a seis capas de células firmemente ligadas entre sí por filamentos de unión, llamada capa filamentosa.
- Una capa superficial formada por células muertas: éstas se hallan rellenas de queratina y forman la capa córnea.

Esta queratina es a veces muy espesa, tal ocurre en la planta del pie; la capa córnea es muy fina otras veces, como sucede, por ejemplo, en el rostro.

Las células más superficiales de la piel se eliminan bajo los frotamientos a que ésta es sometida: una capa celular desaparece cada veinticuatro horas, y no existe erosión de ninguna clase, ya que el tejido profundo se renueva a medida que ello ocurre.

La córnea es particularmente espesa en los lugares donde la piel está sometida a continuos frotamientos o roces, las callosidades de las manos de los jardineros, lo mismo que "los callos", no son otra cosa que dureza de la córnea.

En algunos casos especiales, la queratina se forma en cantidades anormales sobre todo el cuerpo, esto da lugar a lo que vulgarmente se llama el hombre-pep, al recubrirse su piel de escamas espesas y argenteadas, parecidas a escamas.

LA DERMIS:

Es la más espesa, es la parte resistente de la piel. En los animales, la dermis toca el cuero.

La dermis está formada por numerosas fibras entrelazadas.

Contiene numerosos vasos pequeños que nutren la piel y la terminación de los nervios sensitivos: estos últimos convierten a la piel en el órgano de percepción de la temperatura, el dolor y el tacto.

Al lado de estos filamentos sensoriales se encuentra la dermis de los filamentos nerviosos llamados simpáticos o autónomos, es decir, de los que no están sometidos al control de la voluntad. Estos son los que determinan notablemente el rubor del rostro cuando surge una emoción, al provocar la dilatación de los vasos.

La dermis contiene, además, los pelos y las glándulas cutáneas.

LOS PELOS EN LA CARNE DE GALLINA:

Tanto si son muy numerosos y bien desarrollados como sucede en el caso del cuero cabelludo, o escasos y delgados como ocurre sobre el dorso de la mano, los pelos poseen siempre la misma estructura: están formados por una raíz que penetra en la dermis y por un tallo (parte del pelo).

Alrededor de la raíz del pelo, la piel se abre y forma a la vez una cavidad, el folículo piloso. Como veremos pronto esta cavidad se infecta muy fácilmente.

Cada pelo está unido a un pequeño músculo: cuando estos músculos se contraen bajo la influencia del frío o del miedo, se enderezan los pelos: así aparece la carne de gallina.

En la dermis existen dos clases: las sebáceas y las sudoríparas.

LAS GLÁNDULAS SEBÁCEAS:

Estas glándulas segregan una materia grasa (el sébum), y se abren en la folicula pilífera. Muy abundantes en la espalda, cuero cabelludo y en el rostro, permanecen ausentes de las palmas de las manos (el pelo en las manos por estar esparcido, no es más que un mito) y en la planta de los pies.

La secreción sebácea está fuertemente influida por las hormonas sexuales; de ahí el aumento de la excreción sebácea durante la pubertad. En ocasiones, el orificio de las glándulas se taponan: la secreción se acumula y forma quistes en el rostro y en el cuero cabelludo, llamados lupias, o lobanillos.

LAS GLÁNDULAS SUDORÍPARAS:

Son las glándulas del sudor.

Solo existen dos tipos: glándulas ecrinas y glándulas apocrinas.

Las glándulas ecrinas se encuentran en todas partes y su número total sobrepasa los dos millones, son aquellas que bajo la influencia de la temperatura, sobre todo, dan origen a la transpiración. El calor no opera directamente sobre la glándula, sino por medio de las fibras nerviosas llamadas "simpáticas". Actuando sobre estas fibras, el dermatólogo podrá tratar las transpiraciones excesivas.

Las glándulas apocrinas se encuentran sólo en determinados sitios del cuerpo, principalmente en las axilas y en la región genital. El sudor apocrino tiene un olor característico: es el olor que despiden los sobacos, llamado olor "caprónico".¹ ^ Resulta más abundante en la mujer, particularmente antes de las reglas.

LOS CUERPOS GRASOS CUTÁNEOS:

Son debidos, no solamente a las secreciones de las glándulas sebáceas, sino

igualmente a las producidas por la misma epidermis.

En la mayoría de las lipoides cutáneas (grasas segregadas por el organismo) se encuentra el colesterol. Este representa en la vida de la piel un papel particularmente importante: asegura su flexibilidad y mantiene la humedad. Cerbelaud fue el primero que preparó las cremas con colesterol: este cuerpo graso se encuentra ahora en la mayoría de las cremas nutritivas actuales.

LA ACIDEZ DE LA PIEL.

La piel es acida y debe esta propiedad a los productos de la secreción sudorípara. La acidez representa un papel protector eminente: impide el desarrollo de los microbios.

Cuando la acidez desaparece, por ejemplo, en los pliegues (debajo de los senos o en la rabadilla), los gérmenes se desarrollan con bastante facilidad y perjudican a la epidermis: éste es el origen de la dermatitis de los pliegues. Es preciso que al envejecer no desaparezca la acidez de la piel: hablaremos de ello al llegar al capítulo dedicado a los jabones.

LA COLORACIÓN DE LA PIEL:

La pigmentación (o coloración de la piel) representa en nuestra vida un papel de máxima importancia: una función estética, es cierto, pero también social. La pigmentación cutánea es el origen de las diferencias raciales. Asimismo ejerce una función psicológica: protege nuestra piel contra la acción de las radiaciones ultravioleta del sol.

El colorido de nuestra piel es el resultado de una mezcla de tres pigmentos:

- Un pigmento amarillo: la carotina, que es uno de los constituyentes de la vitamina A. Esto es lo que da el color amarillo a la mantequilla. Se encuentra almacenado en las zonas ricas y grasa, y notablemente en la hipodermis.
- Un pigmento rojo: que se encuentra en los glóbulos de los vasos de la dermis, la hemoglobina.

Este pigmento da su color a la sangre arterial. En las venas, la sangre pierde el oxígeno que transporta y se transforma en azul. La transformación de la sangre roja en azul puede realizarse en los vasos de la dermis, bajo la influencia de

numerosos agentes: el frío intenso, o las afecciones cardíacas o pulmonares, apareciendo entonces la cianosis (azulamiento de la piel).

Cuando los vasos se contraen contienen menos glóbulos, y por lo tanto menos pigmentos, la piel palidece.

Cuando los vasos se dilatan, la cantidad de pigmentos aumenta y la piel enrojece.

- Un pigmento moreno: la melanina. Esta es fabricada por unas células muy especiales de la epidermis, llamadas melanocitos, que se hallan intercaladas en las células de la capa basal. Las melanocitos son bastante numerosas: una por cada cuatro células de la capa basal, incluso, en las personas de piel muy pálida. Pero sólo forman los pigmentos en función de las influencias a las cuales son sometidas, principalmente aquellas procedentes de las radiaciones ultravioletas. La causa de que los habitantes del norte tengan la piel más blanca se debe a que sus melanocitos no fabrican mucha cantidad de pigmentos. Las células que se encuentran en reposo pueden fabricarlos con facilidad si son excitadas por los rayos ultravioletas, entonces aparece el bronceamiento. Ciertos individuos se broncean más rápidamente y con mayor facilidad que otros: esta sensibilidad individual es el principal origen de las efélides (manchas en el cutis)

TRATAMIENTO INDIVIDUAL CORRECTO DEL CUTÍS:

PARA CUTIS RESECO:

- 1.- Para quitarse el maquillaje, use siempre un limpiador cremoso especial para cutis secos.
- 2.- Lave su cara una sola vez al día, empleando un jabón rico en grasa o uno a base de lanolina. Enjuáguese bien. La mejor hora para esta operación es antes de ir a la cama.
- 3.- Si quiere refrescar su cara durante el día, quítese todo el maquillaje con su crema limpiadora y pase por el rostro una toalla mojada en agua fría (sin jabón).
- 4.- Antes de acostarse, no olvide nunca de aplicar un lubricante o una loción normalizadora. Las cremas de noche y fluidos que contienen lanolina u otros aceites humedecen, suavizan y ablandan los tejidos. Al mejorar el balance ácido-alcalino, las lociones normalizadoras tienden a aliviar los cutis secos, apergaminados y arrugados.
- 5.- Como cuidado adicional, quítese los cosméticos cada vez que esto le sea posible, aun durante el día, y aplíquese su tratamiento de noche favorito o use una delgada capa de él bajo su base de maquillaje.
- 6.- Una vez por semana hágase este tratamiento especial:
Primeramente reúna todo el equipo necesario que consistirá en una toalla absorbente, agua caliente (no hirviendo), aceite para el cutis entibiado, sal ordinaria de mesa, una taza, loción de Hammamelis o una loción refrescante suave, un buen trozo de algodón de unos dos o tres centímetros de grosor, cortado de modo que pueda cubrir toda su cara y cuello, y un recipiente con

cubitos de hielo.

Una vez todo a punto, limpie su cara, Meta la toalla caliente y presiónela contra su rostro hasta que sus músculos faciales

Queden completamente distendidos.

Continúe con una generosa aplicación de aceite para el cutis, y con las yemas de sus dedos golpee su cuello y rostro durante dos minutos (No tire de su piel, sino que debe empezar en las clavículas y, moviendo los dedos como si mocara el piano, ir subiendo hasta alcanzar el nacimiento del pelo) Con una servilleta de papel quite el exceso de aceite. Si su cutis fuera escamoso, ponga media cucharadita de sal en la taza y añada un cuarto de taza de aceite para el cutis. Extienda (sin frotar) esta mezcla sobre el rostro y el cuello, e, inmediatamente, aplique otra toalla caliente durante un minuto. Enjuague la cara con agua tibia. Tanto si ha hecho el tratamiento de la sal y aceite como si lo ha omitido, su próximo paso será añadir dos cucharadas de Hamammelis o de loción refrescante a los cubitos de hielo y empapar el algodón con este líquido helado.

Comprima el algodón contra su rostro hasta que la piel empiece a punzar. Por último, acuéstese por diez minutos con una compresa helada cubriendo el rostro. Su espejo le dará una sorpresa al levantarse. Y lo mejor de todo será que esa belleza continuará día tras día si usted preserva en el tratamiento.

TRATAMIENTO PARA CUTIS GRASO:

1.- Para mejorar los cutis grasos, la limpieza es primordial. Limpie su cutis por lo menos tres veces al día empleando un limpiador especial para cutis graso o lávele con agua tibia y jabón flotante. Haga una buena espuma y con las yemas de los dedos o con un cepillo para el cutis, dese un suave masaje de la piel. Enjuáguese bien y séquelo.

2.- Use un astringente después de cada limpieza y déjelo secar sobre la cara.

3.- Antes de lavarse, quítese todo el maquillaje con un limpiador de cutis sin aceite o especial para su tipo de cutis,

4.- Al acostarse, aplíquese un fluido o loción para la noche que contrarreste las secreciones grasosas nocturnas.

5.- Una vez por semana lávese la cara con un limpiador granulado. En caso de que su cutis estuviera sensible después de la aplicación, póngase una buena cantidad de crema líquida, para la noche y déjelo sobre la piel durante ella. Si prefiere usar jabón, compre jabón verde en cualquier farmacia. Pero tenga cuidado de enjuagar bien su rostro después de aplicarlo. Si su piel fuera muy sensible, después de esto aplíquese una buena cantidad de albaline sólida y déjela durante la noche.

6.- Para aclarar su piel hágase este tratamiento semanal, pero no antes de que hayan pasado tres días después de haber usado limpiador granulado o jabón verde: Primeramente, haga una "máscara" con una clara de huevo batida a punto nieve a la cual añadirá la cantidad suficiente de avena sin cocer para formar una pasta espesa, a la que se añadirá el agua necesaria para extenderla bien. Sobre el rostro bien limpio, aplíquese una buena porción de esta pasta, dejando al descubierto únicamente sus párpados y las áreas que están justamente debajo de los ojos. Si estas áreas están algo arrugadas, aplique en ellas aceite facial o crema para los ojos. Ahora acuéstese durante diez minutos por lo menos. De no hacerlo, la máscara no sufrirá efecto. Al levantarse, quítese la máscara despegándola con el borde de una cuchara limpia. No la arranque. Cualquier partícula que pueda quedar puede quitarse con agua tibia que cogera en el cuenco de las manos. Continúe con varias abluciones de agua fría y luego seque su cara con ligeros golpes. No difiera estos cuidados. Empiece hoy mismo! No importa que esté muy atareada o demasiado cansada, ya que en cada uno de estos cuidados sólo empleará pocos minutos y, a cambio de ellos, usted obtendrá un cutis satinado en muy pocas semanas de perseverancia.

TRATAMIENTO PARA CUTIS DE COMBINACIÓN:

Antes de empezar, debe usted darse cuenta de que, debido a que su problema es doble, una combinación de áreas secas y grasosas, deberá tratar cada una por separado. Decídase a hacer un esfuerzo doble!

1.- Nunca quite su maquillaje con agua y jabón, sino que debe usar una buena marca de limpiador no grasoso o licuéscente.

2.- Limpie su rostro varias veces al día: use un limpiador especial para cutis grasientos en las áreas que lo ameritan y aplique en ellas astringente; aplique un limpiador líquido o en crema para las partes secas.

O si es usted adicta al agua y jabón, enjabone las áreas grasosas con jabón flotante tres veces al día. El resto del rostro sólo debe lavarse una vez al día, con preferencia antes de acostarse.

3.- A la hora de acostarse y después de que su rostro esté bien limpio, cubra todo el rostro, menos las áreas grasosas, con una ligera capa de crema de noche o aceite para la piel seca. En las partes brillantes extienda una finísima capa de calamina o un producto para la noche, especial para controlar las secreciones grasosas. Como alternativa puede emplear un fluido normalizador que actúe simultáneamente al corregir el brillo de la nariz y las mejillas apergaminadas.

4.- El tratamiento semanal. Después de lavar la nariz y otras secciones brillantes

con compresas de algodón empapadas en astringente. Extienda sobre el resto de su cara y su cuello una cucharada de aceite facial tibio. Déjese puestas las compresas y el aceite durante cinco minutos, durante los cuales usted permanecerá acostada. Entonces pase agua tibia por todo el rostro y acabe con abluciones de agua fría. Como puede ver, hay que emplear doble tiempo y dobles molestias para corregir sus problemas. Pero como tiempo y molestias duplicarán la belleza de su cutis, bien vale la pena emplearlos.

TRATAMIENTO PARA CUTIS NORMAL:

- 1.- Quítese el polvo y el maquillaje acumulado con un limpiador en crema, cada vez que se maquille y antes de acostarse.
- 2.- Con un jabón facial suave, lave su rostro al levantarse en la mañana y en la noche. Enjuáguese bien y séquese.
- 3.- Aplíquese un aceite facial ligero, una crema o una loción para bebé sobre el rostro y cuello toda la noche.

CABELLO:

Existe una buena relación entre la salud de la cabellera, por lo que las enfermedades se reflejan en ella. Sin embargo, aún las personas que gozan de salud presentan problemas relacionados con los cabellos y el pericráneo. Es normal que se caiga cierta cantidad de pelo cada vez que nos peinamos., pero la pérdida excesiva puede deberse al exceso de cepillado, al uso de cosméticos concentrados, al uso de colas de caballo o chongos, al uso de rizadoros apretados o al masaje demasiado vigoroso, también se cae abundantemente en el embarazo, en la menopausia, en las enfermedades infecciosas y endocrinas. El masaje manual o mecánico, si no se exagera puede mejorar la circulación, pero no existen pruebas que haga crecer el cabello. Algunos expertos consideran que la vasodilatación favorece el crecimiento capilar. Otra causa de caída es el pericráneo muy grasoso que se corrige lavando el cabello dos veces por semana con champúes antigrasos. Pero nunca debe lavarse el pelo con mucha frecuencia porque se seca y se hace quebradizo. La caspa o secreción epidérmica costrosa se combate con lociones vegetales adecuadas.

Curso de Esteticismo con recetas naturistas - Dr. Osvaldo G. De Médicis