

LIMPIEZA HOLÍSTICA Y CONSCIENTE

*El ritual más básico y NECESARIO del cuidado de la piel puede ser muy PLACENTERO si se ponen en práctica ciertos mantras y se elige un producto sensorial que haga frente a la pereza.
Por ANA MORALES.*



1. Limpiadora 4 en 1 TimeWise, de MARY KAY, para exfoliar e iluminar. 2. Bálsamo nutritivo, de VERDILAB, con vitamina C y probióticos. 3. Bi-Facil Clean & Care, de LANCÔME, con aceite de jojoba para desmaquillar e hidratar las pestañas. 4. Loción exfoliante La Mousse Clarifiante, de CHANEL, con agua de camelia. 5. Mascarilla-gel limpiadora Very Rose, de NUXE. 6. Éclat Sublime bálsamo aromático, de DARPIN. 7. Mousse Absolute Silk, de SENSAL.

1. Limpiador en gel Réve of Pure, de ULÉ, con extracto de lavanda y postbióticos para unificar el tono. 2. Limpiador White Tea Skin Solutions, de ELIZABETH ARDEN, en fórmula 'gel-mousse' para revitalizar. 3. Mousse Crème Éclat, de SISLEY, con extractos de peonía y pomelo. 4. Bálsamo Pro-Collagen, de ELEMIS, con lavanda y eucalipto. 5. Crème de Beauté, de GUERLAIN, para iluminar. 6. Bálsamo Immortelle Divine, de L'OCCITANE. 7. Gel espumoso, de CERAVE.



S

in una piel oxigenada no lograremos que los activos penetren adecuadamente. Es importante percibir este momento como un protocolo holístico, sanador y un autorregalo”, señala Irene Hernández, terapeuta de The Beauty Concept. Elegir un producto sensorial sumará puntos. Desde una textura fundente, como la que tienen los bálsamos, a un olor apetecible, ya que tal y como señala Cristina Alonso, responsable de formación de Sisley en España, “una

fragancia reconfortante en nuestro cerebro se asociará a un momento de bienestar”. En cuanto al *modus operandi*, Hernández cierra filas: “Si se tienen imperfecciones no se debe masajear demasiado ya que podría activar el brote. En el caso de sensibilidad se hará de manera similar, y en una piel normal se pueden ejecutar movimientos ascendentes y circulares, insistiendo en la zona T. La temperatura del agua, alrededor de los 35 grados. Muy caliente podría alterar el manto hidrolipídico y sensibilizar la piel”. Alonso aconseja finalizar con agua fría para “tonificar y calmar”. Respecto a la toalla para secar, es aconsejable una de fibras naturales y suave usándola con leves presiones. Y para alumnas aventajadas, “aconsejo una meditación consciente: por la mañana, para empezar con energía y, por la noche, para descansar”, concluye Hernández.