

TIPS PARA EL CUIDADO DE NUESTRA PIEL



Me encanta la energía que da el sol en mi piel, ese calorcito que nos ayuda y nos reconforta a principios de mayo/junio, queremos quitarnos ropa y empezar a caminar más erguidas, cuando se va alejando ese fresquito de primavera, y deseamos meter nos de cabeza en playas, ríos y piscinas. Qué gustazo esos rayos de sol en nuestra cara, que hacen que cambiemos de tono y a mi parecer, tan favorecedor.

Aunque hayamos tomado muchas precauciones cuando estamos expuestos al aire libre, no son suficientes, siempre el sol, nos daña la piel, y ahora pasado el verano, es momento de recuperar esa piel, que ha sufrido directamente la exposición solar, que quizás se ha quemado algún día de verano, o que no hemos protegido suficiente.

Bien, ¿os voy a dar unas ideas para empezar a recuperarla!

Empezaremos por recuperar la alimentación saludable, rica en antioxidantes y vitaminas. Una piel saludable, no es posible si nuestro sistema digestivo está inflamado, por lo que es importante darle prioridad a la alimentación.

Ir incorporando caldos depurativos e infusiones a diario, vamos a desbloquear y a limpiar hígado e intestino.

La ingesta de forma habitual de **levadura de cerveza + germen de trigo** (gran fuente de VIT E) en sopas, ensaladas, es un complemento fantástico. No sólo para piel, sino también para cabello y uñas.

Come zanahorias, frutas y hortalizas ricas en betacarotenos, mano de santo, para nuestra piel.

Bien, dejando lo fundamental que es la alimentación, te explico qué aceites vegetales son más ricos en nutrientes para recuperar la piel después del verano.

Puedes escoger muchos aceites vegetales para el cuidado del cuerpo, un aceite vegetal bio de extracción en frío como puede ser el Aceite Vegetal de Albaricoque, o el Aceite Vegetal de Avellana, o el más conocido Aceite Vegetal de Almendras, que es muy polivalente. Estos aceites son de uso facial y corporal y fácil de encontrar, pero si tienes la piel extremadamente seca, te aconsejo dar un paso más y conocer la reina de la nutrición e hidratación, te hablo de la Manteca de Karité Pura sin refinar.

Con la **manteca de karité sin refinar** (insisto que sea sin refinar para que conserve todos los ácidos grasos y vitaminas) que nos aportan tantos beneficios a la piel, puedes elaborarte un peeling con una cucharadita de sal fina marina, y exfoliarte una vez cada 8/10 días, el cuerpo para ayudar a la recuperación de la piel. Y utilizarla a diario como crema facial y corporal.

El karité es un aceite base espectacular, puedes añadirle otro aceite como el A.V de Rosa mosqueta o Argán, para aumentar su efecto cicatrizante, en pies y talones, es maravilloso su efecto recuperador.

La manteca de Karité (*Butyrospermum Parkii Butter*), forma parte habitual de la composición de lociones hidratantes, bálsamos labiales o cremas de manos, por su gran efecto curativo e hidratante, y si la buscas que sea de **comercio justo**, estarás colaborando con cooperativas de mujeres africanas.



MANTECA DE KARITÉ

Pura y sin refinar
Producción sostenible y solidaria
Envase Zero Waste



mentabio.com
mentabio@mentabio.com



Olga Casabayó

Gerente de Mentabio, distribuidora de productos ecológicos y cero residuos. Madre y emprendedora con 23 años de experiencia en el mundo de la cosmética.

Instagram @olgamentabio