

Lección 6 Limpieza profunda



Aquí es donde tú y yo haremos algo de magia. En este punto, has limpiado tu alimentación, o al menos en eso estás. Sabes de la industria cosmética y sobre los verdaderos ingredientes de tus amados productos que ya purgaste el gabinete del año de los peores enemigos de tu piel. YA ERES UNA MUJER NUEVA!!!

Si dependiente de la industria del cuidado personal, tu rutina diaria sería algo así como: despertarse, bañarme con shampoo, acondicionado, gel de ducha, crema de afeitar, lavarte los dientes, usar hilo dental, hacer gárgaras con enjuague bucal; lavarte la cara y ponerte astringente, suero, humectante, base, bloqueador solar y bronceador. Luego aplicarte desodorante. Ah, y todo eso antes de pensar siquiera en el maquillaje y el perfume. Durante el día ecurrirías al papel absorbente de grasa facial, el refrescante facial, el gel desinfectante, el jabón y la crema para manos. Por las noches, quizá te ducharías de nuevo, pero esta vez usarías un acondicionador intenso. Te quitarías el maquillaje, te exfoliarías y te untarías 18 tipos de distintos sueros o cremas, otra para los codos y rodillas, otra para las piernas y otra para los pies. Los fines de semana la rutina duraría el doble de tiempo.

Esto es lo que esas compañías jamás querrían que hicieras: despertar, lavarte los dientes, echarte agua en la cara, untarte un humectante natural (quizá un poco de aceite de coco o de oliva de la alacena) ponerte desodorante y maquillarte con rímel, salir y volver a casa. Limpiarte rápidamente la cara y quitarte el rímel con un poco más de aceite de cocina y luego lavarte el cabello con shampoo. Irte a dormir. Usar acondicionador solo los fines de semana. Usar limpiador facial solo una vez por semana exfoliarte una vez al mes. Hacer tu propia mascarilla casera una vez cada luna nueva por pura diversión o porque la piel lo amerita (un brote de acné, una quemadura del sol o piel reseca y afeitada por el clima helado).

No estoy insinuando que la dieta y el estilo de vida sean importantes. Para el alivio duradero de los problemas de la piel y para la salud a largo plazo en particular, la forma en la que eliges comer y vivir son fundamentales. Sin embargo, tratándose de padecimientos de la piel que te fastidian día tras día, la mejor forma de mejorar es dejando los por ductos de belleza. Punto.

Antes de la limpieza

PASO 1: COMIENZA CON UN DIARIO DE PRODUCTOS

Un diario de productos es exactamente igual que un diario de comida, en lugar de registrar meticulosamente hasta el último bocado que ingieres, anotarás lo que entra en contacto con tu piel. Digamos que usase alrededor de 10 productos faciales al día, jabón facial, crema del día, base, polvo, rubor, desmaquillante, otro jabón facial, crema para los ojos, suero y tratamiento antimanchas.

Anotar cada producto que usas a diario será muy revelador. Para empezar de inmediato sabrás si eres adicta a los productos. Aspectos a contemplar al iniciar tu diario de productos:

1. Todo lo que uses importa, aunque creas lo contrario.
2. Si tienes mascota o alguien con quien convives, también regístralo.
3. La frecuencia con la que usas un producto puede influir en su eficacia,
4. Tus hábitos de ejercicio y cuidado de tu piel después de ejercitarte también son importantes.
5. Haz lo mismo cuando te encuentre fuera de casa, si sales de viaje y utilizas los productos que te regalan en el hotel, los de amigos o familiares también anótalo,
6. Presta atención al detergente de la ropa.
7. Fíjate cuanta tierra entra en contacto con tu piel.
8. Intenta ordenar atención a cuantas veces te tocas la piel.
9. Sé muy franca en la cantidad de maquillaje que usas.

PASO 2: REFLEXIONA SOBRE TU MAQUILLAJE

Insistiré en que sepas que el maquillaje también se descompone. Una de las razones por las cuales los piecitos pueden ser problemáticos es que están llenos de sustancias artificiales que extienden su vida útil mil veces más de lo normal.

Si has tenido el maquillaje tanto tiempo que la fecha de caducidad ya se borró, tíralo a la basura.

El maquillaje de muchas horas es la principal causa de erupciones en pieles que por lo regular no exhiben otros problemas. Piénsalo el objetivo principal del maquillaje es cubrir la canoa exterior de la piel de modo que la gente vea la pintura y no a ti, cuando te lo dejas durante demasiado tiempo, permites que esas sustancias permanezcan en tu cara todo el día, y a veces toda la noche, y cuando no te lo quitas por completo no haces más que acumular capas.

Tómate tu tiempo para desmaquillarte. Necesitas asegurarte de masajear bien tu piel y eliminar todo rastro de maquillaje.

PASO 3 SOMÉTETE A UNA REHABILITACIÓN DE BELLEZA

No exagero cuando digo que todas mis clienta que se han convencido de intentar este paso han regresado asombradas y maravilladas.

ÚNTALE MENOS CHATARRA Y MEJORARÁ

Hay 3 niveles con los que trabajaremos:

1. Nivel 1 Complementar.

Duración: 3 días o más, si te encanta.

Vamos agregar Diferente ingredientes a tu rutina de belleza: harina de avena en tu limpiador facial, aceite de oliva en tu humectante, barro en tu shampoo, hoja de sábila o jugo de aloe en tu desmaquillante, una taza de sal de mar en el agua de tu ducha, miel como limpiador. El objetivo de este nivel es añadir nutrientes, los cuales provienen de Fuentes diversas.

2. Nivel 2 Eliminar y nutrir.

Duración: 1 día. Vamos a desintoxicar la piel, dejando de usar maquillaje y cualquier otro producto un día entero ¡Un día! No es nada.

No usarás rímel, rubor, sombras, ni una gota de corrector, limpiador facial, exfoliante, tonificante, suero ni nada de eso. Será un día LIBRE DE PRODUCTOS. No necesitarás preocuparte por otros productos de cuidado personal como shampoo, acondicionador, desodorante y pasta dental, pues en el nivel 2 los podrás seguir usando. No obstante, mientras más productos consigas desechar, mejor, por lo tanto si no es indispensable que te laves el cabello ese día, quizá pueda saltarte el baño y eliminar unos cuando productos adicionales.

3. Nivel 3 Desintoxicar.

Duración: De 3 días a 2 semanas.

Este nivel es la versión más radical de la rehabilitación de belleza, si estás lista para el clavado de 10 metros, esto es lo que harás: te darás un descanso de todos los productos (maquillaje, jabón y shampoo) durante al menos tres días. El núcleo del nivel 3 implica lavarte tanto la cara como el cuerpo solo con agua. Usa una esponja para quedar rechinando de limpia, no te preocupes, puedes seguir usando desodorante. La idea de que debes lavarte con productos par estar limpia es mero invento comercial. El agua limpia tu piel, y la piel se limpia a sí misma. No necesitas jabón, necesitas un descanso, necesitas un respiro. También te lavarás el cabello solo con agua; sin shampoo y sin acondicionador. Si de plano no puedes dejar el shampoo, proponente el objetivo de que tu rutina de cuidado para el cabello sea lo más simple posible. Quizá podrías lavarte solo una ve con jabón de Castilla sin esencia o con alguna de las recetas de shampoo casero. Después de ducharte y lavarte la cara, deja tu piel en paz. Quizá te sientas un poco reseca; no te preocupes pues es normal. La resequedad es una de las primeras señales de que el cuerpo intenta recobrar el equilibrio. Si la resequedad te hace enloquecer, usa un poco de aceite de oliva. Aún así le estarás dando a tu piel la oportunidad de autoregularse de nuevo, algo que no ha podido lograr hace

mucho tiempo por culpa de todos los productos a los que has sido sometida. Cada vez que te laves solo con agua, tu piel deberá sentirse un poco mejor. De hecho, la resequedad comenzará a ceder en el transcurso de los primeros tres días.

4. Nivel 4. Vuelve a la rutina diaria.

Cuando vayas terminando con la limpieza de la piel, será como haber concluido la dieta de eliminación, sobre todo si llegaste hasta el nivel 3. Por fin podrás identificar qué productos, ingrediente o pasos de tu rutina de cuidado de la piel debes abandonar.