

- Medio: Zen (El Mundo)
- Fecha: 20-10-2020
- Título: Estas son las mejores mascarillas para la cara caseras hechas con ingredientes naturales que puedes prepararte dependiendo de tu tipo de piel
- Autor: Gema García Marcos
- Cita: COFENAT
- Experto: Cristóbal Vidal, miembro de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) y director del Instituto de Dermocosmética.
- Foto:

ZEN BIENESTAR

BELLEZA

Estas son las mejores mascarillas para la cara caseras hechas con ingredientes naturales que puedes prepararte dependiendo de tu tipo de piel

GEMA GARCÍA
MARCOS

@gemagmarcos

Actualizado Miércoles,
20 octubre 2021 -
16:13



Comentar

Dependiendo de su composición, hidratan y nutren la piel, alisándola; eliminan el sebo y las impurezas; reafirman, relajan y regeneran; eliminan las células muertas, produciendo un efecto de frescor; o facilitan la absorción de principios activos de acciones específicas (nutritivas, antiinflamatorias, regeneradoras, calmantes, bioestimulantes, etc.).



- Link:
<https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2021/10/20/616ed11cfc6c8374558b4594.html>

- **Texto:** Apagada, con puntos negros, propensa a la aparición de manchas... Nuestra piel no esconde sus necesidades y en nuestras manos está satisfacerlas, a ser posible, de la forma más **saludable y natural**.

Una misión a la que Cristóbal Vidal, miembro de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) y director del Instituto de Dermocosmética, nos va a ayudar explicándonos todo lo que debemos saber sobre uno de los tratamientos caseros que mejor sienta a nuestra piel e, incluso, a nuestro estado de ánimo: las **mascarillas faciales naturales**.

"Las mascarillas faciales actúan de afuera hacia adentro para devolverle al cutis su máxima **luminosidad, belleza y relajación**. Consiguen no sólo frenar los signos de envejecimiento y cansancio, sino también reparar, nutrir e hidratar la piel". Al penetrar de una forma lenta y profunda, "las sustancias nutritivas se van absorbiendo durante horas".

Dependiendo de sus ingredientes, sus efectos son "**hidratar y nutrir** la piel, alisándola; **eliminar el sebo** y las impurezas; **reafirmar, relajar y regenerar**; **eliminar las células muertas** y producir un **efecto de frescor**; o facilitar la **absorción de principios activos** de acciones específicas (nutritivas, antiinflamatorias, regeneradoras, calmantes, bioestimulantes, etc.).

Básicamente, según explica Vidal, "la mascarilla está formada por una **pasta base y activos cosméticos específicos** para cada necesidad de la piel que potencian su acción". Esta pasta base puede ser "una mezcla de **arcillas y lodos**, especialmente para **pieles grasas y congestionadas**".

También, "una crema espesa para distintos tipos de piel; o a base de **aceites, mantecas y ceras** para **pieles muy secas**".

PIEL SECA

¿Qué necesita la piel seca? "Está claro que, ante todo, **hidratación**. Además de **protección** frente a todos los factores externos que la resecan", aconseja Cristóbal Vidal.

El cuidado de este tipo de pieles puede realizarse mediante "mascarillas en forma de **cremas o pomadas**, con ingredientes que refuercen la barrera lipídica y del factor de hidratación natural".

La **hidratación** se consigue mediante "aceites vegetales y de humectantes, capaces de retener el agua en la piel, evitando así la deshidratación que provocan los factores ambientales (viento, frío, calor...) y sus consecuencias (sequedad, descamación y grietas)".

Los más utilizados son "la **glicerina, ácido láctico, ácido hialurónico, betaína y urea**; todos ellos están de forma natural en nuestra piel".

Vidal explica que "los **aceites y mantecas vegetales** compensan la falta de grasa debida a la escasa de actividad de las glándulas sebáceas". También reducen "la **pérdida de agua** al formar en la superficie de la epidermis una capa que la frena.

Los aceites más hidratantes, señala, son "los ricos en oleico como el de **oliva, aguacate, albaricoque y almendras**". También las mantecas "de **karité, cacao, mango y aguacate**".

Para restaurar los lípidos cutáneos y reafirmar la piel, se pueden añadir a las mascarillas "**aceites ricos en ácidos grasos omega 3 y 6** como cáñamo, rosa mosqueta, frambuesa, onagra, borraja o uva".

Además, para reforzar la acción de los aceites y los humectantes, se pueden añadir "activos que protejan la piel y refuercen el efecto barrera como el **colágeno marino, proteínas de trigo y ceramidas naturales**".

PIEL CON MANCHAS

En este caso. el objetivo principal es "**protegerse de la radiación solar**". De igual manera, es conveniente "forzar la renovación de la epidermis mediante **exfoliaciones** con alfa hidroxilácidos, huesos de aceituna triturados, azúcar y otros polvos exfoliantes".

Como las manchas se pueden dar en cualquier tipo de piel, Cristóbal Vidal recomienda elegir "una base de acorde a nuestras necesidades y añadirle algunos activos que pueden ayudar, como la hidroquinona, arbutina, ácido kójico, vitamina C, extractos de regaliz y de mora. También la niacinamida (vitamina B3)". Todos ellos, aclara, están orientados "a **inhibir la acción del aminoácido tirosina**, involucrado en la hiperpigmentación".

PIEL GRASA

El principal objetivo de los cosméticos para piel grasa será "**disminuir la cantidad de sebo** sobre la piel y mantener a raya los microorganismos que pueden infectar los poros y causar granos". Es aconsejable retirarlo con "un agua micelar o un aceite desmaquillante".

La mejor mascarilla es a base "de **arcilla verde** a la que se añade una **infusión de plantas** que ayuden a cerrar los poros como geranio, rosa o castaño".

Se puede reforzar la acción de la mascarilla "con activos astringentes que ayuden a **cerrar los poros y disminuyan el exceso de grasa**, como alantoína, cafeína, levadura de cerveza o extracto de hiedra y salvia".

PIEL CON ACNÉ

"El acné es una inflamación de la piel que aparece, habitualmente durante la adolescencia, en la cara, el cuello y la parte superior del pecho y la espalda. Se desarrolla en la base del pelo a causa del **exceso funcionamiento de las glándulas sebáceas**, que se infectan formando granos. La bacteria responsable de esta infección es el *Propionibacterium acnes*", detalla este especialista.

El primer objetivo, pues, consiste en "**desinfectar y cicatrizar** la piel, a la vez que se actúa contra la seborrea".

En este caso, la base de mascarilla es "de **polvos absorbentes**, como arcilla o lodos, a los que se añade una **infusión de plantas** que disminuyen la producción de sebo y cierran el poro como fucus, ortiga, centella asiática, árnica, hiedra y levadura de cerveza".

Se puede reforzar con "activos antiacné como ácido azelaico, alfa bisabolol, alantoína y las vitaminas A y B3".

PIEL MADURA

Para ralentizar el proceso de envejecimiento, es esencial "**hidratar, nutrir y proteger** la piel de los factores ambientales agresivos". Al mismo tiempo, habrá que aportarle "los ingredientes que deberían estar de forma natural para mantenerla **sana y desintoxicarla**".

También le favorecerá "la **exfoliación periódica**, porque estimula el proceso de regeneración y elimina las células muertas".

Para proteger y regenerar la piel madura, la base de la mascarilla más apropiada es "una crema con aceites que penetren en profundidad como los de **rosa mosqueta, onagra, jojoba, argán, germen de trigo y borraja**" a los que se le añadirán "activos hidratantes y regeneradores como las **proteínas hidrolizadas de trigo, ácido hialurónico, colágeno y elastina marina**".

Además, "las **vitaminas A, B3, C y E**, que son antioxidantes, ayudan a reducir las arrugas producidas por los rayos solares".

PIEL SENSIBLE

Lo primero que debe evitar una persona con este tipo de piel, advierte Vidal, son "**sustancias alergénicas o irritantes** como: el ácido benzoico, el ácido láctico, los alfa hidroxiácidos y la urea: el ácido ascórbico (vitamina C) o ingredientes que contengan ácido cinámico (varios aceites esenciales)".

En cambio, agradecerá "los **ingredientes suaves** como aceite de girasol, sésamo, cáñamo, jojoba, uva, etc".

La base de la mascarilla tiene que "ser suave, en forma de **gel o de crema** a la que se le pueden añadir humectantes como **ácido hialurónico y glicerina** que retienen el agua en la piel y evitan la sequedad que produce picor e irritación".

En este caso, también se pueden añadir "infusiones de **plantas antiinflamatorias y calmantes** como la manzanilla, caléndula, pensamiento, llantén, malva y tila".

Para reforzar el **efecto calmante** de la mascarilla, se pueden agregar "algunos activos como el alfa bisabolol, que se encuentra en el aceite esencial de manzanilla y vitamina E".