

POST BLOG 1 (14/03/18)

3 cosas (nada deseables) que le pasan a tu piel si no te desmaquillas.

La piel lleva siendo mi profesión desde hace más de treinta años. Quizás por ello suelo asumir, sin mucho titubeo, que hay ciertas cosas sobre el cuidado de la piel que sabe todo el mundo; por ejemplo que el serum se aplica bajo la crema, que no se debe tocar el acné y mi favorita, que limpiarse la piel en casa todos los días es un gesto básico. Sobre éste último punto, llevo sorprendiéndome años porque hay un gran desconocimiento -y en algunos casos dejadez- sobre la importancia de la limpieza de la cara diariamente: hay mujeres que sólo acuden a su ritual cuando se han maquillado, otras personas (sobretudo ellos) asumen que si no se maquillan, no es necesario limpiarse, e incluso hay gente que cree que con una toallita desmaquillante tiene más que de sobra. En mi post de hoy, asumo el papel de señorita Rottenmeier para convencerte de una vez por todas. ¿Cómo? explicándote qué le pasa a tu piel si no te desmaquillas.

Al margen de que nos maquillemos o no, la suciedad se agazapa en nuestro rostro a diario, por ejemplo Las partículas de suciedad que genera la contaminación se adhieren a nuestro rostro y se mantienen ahí si no las arrastramos, lo mismo sucede con del humo del tabaco. Algunas sustancias como el zinc (que incorporan la mayor parte de pantallas solares) taponan los poros, al igual que las conocidas como sustancias comedogénicas , que se sabe, generan puntos negros. Todos estos factores ensucian nuestra piel sin que nos demos cuenta. Pero ¿Cómo afecta esa suciedad al rostro a largo plazo?

1. Afloran las impurezas.

Lo primero que suele suceder si no tenemos una buena higiene diaria de la piel, es que los conductos de la unidad polisebácea- mejor conocidos como poros- empiezan a taponarse. Ese tapón que le generamos a la piel es el causante de que empiecen a emerger las primeras impurezas en el rostro en forma de granitos o puntos negros. Con lo cual, si no nos limpiamos tendremos una piel menos uniforme y con una textura granulada.

2. Piel menos hidratada e irritada.

En segundo lugar, nos topamos con otro problema más serio; cuando la piel está taponada los poros no pueden hacer su trabajo, que es el de servir a la superficie de la piel de “transportador” de sebo (sí, el sebo en su justa medida, también tiene beneficios). Éste nos sirve, por un lado para mantener la superficie cutánea protegida e hidratada y por otro, para despejar las células muertas y otros factores que irritan la piel. Pero al tener taponados los poros, el sebo se acumula y no conseguimos que haga su trabajo correctamente, motivando una piel deshidratada y más sensible.

3. Tu piel envejecerá antes.

Ésta es quizás la razón con la que termino por convencer a casi todas mis clientas (y sobretudo clientes). No limpiarse, acelera los procesos oxidativos del rostro, lo que se traduce en que aparecerán arrugas y flacidez antes y de una manera más rotunda. La razón es que todos los contaminantes ambientales que se depositan en la piel durante el día - del humo del tabaco al maquillaje- se filtran a través del poro y “rompen” el colágeno y elastina que se encargan de mantener nuestro rostro joven.

Más impurezas, piel deshidratada, sensibilizada y envejecida... Si no quieres levantarte con años de más y un rostro sin luz, deshidratado y en definitiva, estropeado. Lo mejor es que incluyas en tu neceser y tu rutina una limpieza con mayúsculas. En Cristina Galmiche, vamos más allá y apostamos por la “doble limpieza” (Leche + Tónico), que además debería hacerse mañana y noche. La guinda al tratamiento en casa, sería una visita mensual obligada a nuestra cabina, para realizar una de nuestras oxigenaciones a medida y que tu piel no te de nunca una sola queja.

POST BLOG 2: 21/03/18. (Sujeto a cambios):

Lo que la “Doble Limpieza” puede hacer por tu piel .

El otro día os hablaba sobre la importancia de la limpieza diaria de la cara. Hoy me lanzo a explicaros el que creo es el método más efectivo para acabar con impurezas y disfrutar de una piel impoluta en casa. Porque no todo vale, y un mal gesto, puede arruinarnos sin querer toda una rutina. Hoy os hablo del concepto de “doble limpieza”, un *must* que reverencian las asiáticas como mantra de cabecera y que , por mi parte, llevo defendiendo tres décadas.

¿Qué es la “doble limpieza”?

La doble limpieza es una técnica de arrastre de impurezas basada los distintos tipos de suciedad que se adhieren a nuestra piel. Existen dos tipos de suciedad, una que es oleosoluble y que como tal, sólo se despeja con bases de aceite (en éste grupo entraría el maquillaje y otras sustancias presentes en la cosmética). Y la otra, que es hidrosoluble (células muertas y partículas de polvo, por ejemplo) y que sólo se arrastra con bases de agua. La doble limpieza aprovecha este hecho para plantear una técnica de arrastre en dos fases; la primera despeja la suciedad oleosolubles con productos de base oleosa (en leche, crema o aceite), la segunda suele emplea un jabón o tónico- según qué caso- para deshacerse de las células muertas y otros depósitos que sólo se quitan con bases acuosas.

Limpiadoras: pros y contras

El mercado ofrece muchos formatos de limpiadoras, pero no todas son igual de beneficiosas. Las limpiadoras en aceite pueden llegar a taponar el poro, y aunque están de moda, yo no soy demasiado partidaria de utilizarlas en la rutina de limpieza (aunque sí como serum), pero esto os lo contaré en otro post. Por otro lado, existen los formatos en espuma jabonosos, que suelen ser una de las opciones más populares entre la gente jven y locs hombre. El problema de éstos es que llevan detergentes, que perjudican a largo plazo el rostro, pero además con este tipo de limpiadoras, nos encontramos con otro problema; que hay que aclararlas con agua del grifo y ésta incorpora hierro, cal y otras sustancias que agreden la piel. Además de que pone en marcha un mecanismo de evaporación, que reseca la tez. Las cremas limpiadoras no son una mala alternativa, pero suelen ser muy densas. Descartando opciones, llegamos a mi textura preferida para arrastrar tanto maquillaje como otro tipo de suciedad; la leche. Es fluida y si después la enjuagamos con un tónico con principios activos calmantes es la alternativa más eficaz para limpiarse mañana y noche.

3) POST BLOG 28/03/18. (Adjunto reportaje en COSMOPOLITAN + Fotos de Lorena Robledo)

Las ventajas del concepto Trifase de limpieza.

Aquí llega otra cuestión: el concepto de doble limpieza puede entenderse de muchas maneras (e incluir muchos cosméticos). ¿Pero cuáles son los buenos? ¿Porqué no todo vale? Desde mi perspectiva y experiencia, la mejor fórmula para todo tipo de pieles es la limpieza trifase a base de: Leche Limpiadora, Loción Calmante y Tónico Equilibrante. Evitando siEmpre que su composición sea comedogénica (que hace que surjan los punto negros). Con la leche, arrastraremos en profundidad restos de maquillaje, para evitar el agua del grifo a toda costa (pues es perjudicial para el pH), utilizaremos un tónico con base acuosa, que además de arrastrar la película grasa que suele dejar la leche, calme la piel. Para acabar, una loción que equilibre nuestro pH y ejerza una suave exfoliación nos va a garantizar que además de una piel limpia, gozamos de una piel fuerte.

Trío Ganador Cristina Galmiche.

Los rituales de higiene, no son los encargados de tratar los problemas que se manifiestan en la piel (por ejemplo, la dermatitis en una piel sensible o el acné localizado en una mixta), sino que su función principal es la de limpiar, los “extras” sobran. Teniendo esto en mente desarrollé mi Ritual de Limpieza Trifase, basándome en esa idea de la ‘**doble limpieza**’, pero otorgándole una importancia central al **equilibrio del pH cutáneo**. Sus texturas que vetan del proceso de higiene el agua corriente, así como las sustancias comedogénicas (generadoras de puntos negros), los perfumes o los alcoholes. Respondiendo de esa forma a mi ideal profesional y a mi filosofía; la de limpiar y proteger la piel como objetivo central.

(+ REVIEW DE PRODUCTOS DE COSMOPOLITAN). + PASO A PASO ILUSTRADO.