

¡Fuera células viejas y arriba las nuevas!

Por Jacquie Carter Directora de terapias para la belleza de Herbalife

Exfoliar, por definición, no es lo más glamouroso en lo que a asuntos de salud de la piel respecta. Es el proceso que consiste en deshacerse de las células muertas que se acumulan en la capa externa de la piel mientras se crean las nuevas células debajo. Lo creas o no, el cuerpo humano se deshace de millones de células de la piel cada día. Por suerte para nosotros, no nos deshacemos de toda nuestra piel de una vez como las serpientes, sin embargo, muchas diminutas partículas de célula abandonan nuestro cuerpo cada día sin que nosotros lo notemos.

¿Qué pruebas tenemos de que esto pasa? El aspecto y el tacto de nuestra piel. Cuando la piel es débil y está áspera y escamosa, significa que las células viejas no han sido eliminadas de nuestro cuerpo. La piel más brillante y más lisa es síntoma de que se ha producido una exfoliación.

Cuando somos adolescentes, regeneramos completamente la capa externa de piel cada 14 ó 20 días, por regla general. Cuando alcanzamos los 40, este mismo proceso puede alargarse hasta los 45 días. El resultado es la piel seca y deshidratada que se siente rugosa al tacto. Con el objetivo de que nuestra piel esté mucho mejor, necesitamos un poco de ayuda. Y éste es el motivo por el cual una limpieza exfoliante se hace tan importante para nuestro cuidado diario de la piel.

El secreto del mantenimiento de una piel sana y más joven está en el proceso de renovación celular. Una limpieza exfoliante se hace sólo para conseguir esto. Los exfoliantes contienen pequeñas partículas que ayudan a eliminar las células muertas de la capa externa de la piel mediante la fricción. El acto de exfoliar quita las células muertas de la piel y facilita la aparición de la piel nueva y sana de la capa inferior.

Además de servir para ayudar a que estés genial, la exfoliación también es apropiada para:

- Eliminar la suciedad y los restos que pueden obstruir los poros.
 - Mejorar la textura de la piel
 - Reducir la aparición de radicales libres y de arrugas
 - Aportar suavidad a la piel
 - Permitir que el maquillaje se aplique más uniformemente
 - Facilitar que otros productos de cuidado de la piel penetren en la piel más con eficacia
-