

Qué son los ingredientes yin, según marcas como Byoode, Perricone MD y Advanced Nutrition Programme

[Multimedia](#)

Las pieles yang son aquellas pieles enfadadas, que presentan rojeces y calor y necesitan equilibrarse con el frío de un ingrediente yin

Allá por los años 90, los colgantes del Yin y el Yang se hicieron muy populares. Esas fuerzas que se necesitan entre sí para contrarrestarse y conseguir el equilibrio absoluto... Pues bien, para Raquel González, cosmóloga y directora técnica de la firma Perricone MD, este es un concepto que aplica perfectamente al skincare. "Cuando una piel está equilibrada, su yin y su yang están parejos. Las pieles yang son aquellas que están enfadadas, que presentan rojeces y calor y necesitan equilibrarse con el frío de un ingrediente yin. Últimamente, se ven muchas pieles yang y se refleja en síntomas como las rojeces, los granitos o incluso la presencia de calor en determinadas zonas del rostro". Esto puede suceder por muchos motivos, "porque por herencia biológica tengamos predisposición a determinadas hipersensibilidades cutáneas, porque la dieta diaria promueva una alteración de la piel o porque, quizás, nuestro estado de ánimo altera el tejido debido a los niveles de cortisol que un proceso de ansiedad, por ejemplo, puede ocasionar", comenta Sonia Ferreiro, biotecnóloga y cosmóloga en Byoode. Partiendo de esto, a esas pieles yang, les benefician "aquellas fórmulas cosméticas ricas en ingredientes yin, capaces de enfriar esa piel, de desenfadarla y de volverla al equilibrio", apostilla la experta de Perricone MD. ¿De qué ingredientes se trata?

Cobre, yin por excelencia

El cobre en su versión cosmética es casi siempre azul, un color que le da originalidad a los cosméticos, pero que no es solo un añadido estético: "los derivados del cobre son, para mí, el ingrediente yin por excelencia. Su color azul hace ya ver esa sensación de frío y calma que, luego, es justo lo que aporta a las pieles. Es capaz de calmarlas, refrescarlas y equilibrarlas, promoviendo un efecto antiinflamatorio, cicatrizante y regenerador, como ocurre con otros pocos ingredientes cosméticos", sostiene Sonia Ferreiro, biotecnóloga y cosmóloga en Byoode.

Watercress & Copper Lyric de Byoode es un suero altamente reafirmante e iluminador con berros, gluconato de cobre y niacinamida. 55 € en [Byoode.com](https://www.byoode.com)

Niacinamida, un ansiolítico para la piel

Hablar de ansiolíticos cuando hablamos de piel puede sonar un poco fuerte, pero realmente es el efecto que la niacinamida produce en las pieles alteradas. "Es un ingrediente yin que consigue apaciguar las pieles yang. Es

antiinflamatorio y además de calmar, consigue unificar la piel al inhibir la producción de melanina. Aparte, aporta hidratación y protege, ya que es un gran antioxidante", comenta Estefanía Nieto, directora técnica de Medik8.

Clarity Peptides de Medik8 es un suero de textura ligera con un 10% de niacinamida y péptidos, que ayuda a minimizar la producción de sebo y equilibra las bacterias de la piel para combatir la aparición de manchas. 60 € en [Medik8.es](https://www.medik8.es)

Centella asiática

Quizás no es un ingrediente tan conocido, pero ha ido alcanzando fama viral en las redes sociales con el boom de la cosmética coreana, principal propulsora de este botánico que "aporta antioxidantes, calma y regenera la piel, siendo un gran equilibrante de pieles enrojecidas o en procesos de acné", sostiene Marta Agustí, directora técnica de Boutijour. "Se trata una pequeña planta herbácea con gran capacidad antiinflamatoria. Al equilibrar, ayuda también a mantener en regla los niveles de hidratación, esencial para equilibrar ese calor propio de las pieles yang", añade.

Snow Lotus Lifting Serum, de Boutijour, cuenta con centella asiática y proporciona vitamina C mediante el extracto de la flor de camelia. Otro de sus activos clave es el ácido hialurónico, reconocido por su capacidad hidratante. Su precio es de 69 € en [Purenichelab.com](https://www.purenichelab.com)

Las setas

Son otro aliado perfecto para calmar las pieles. "Son un adaptógeno que le ayuda a la piel a enfrentarse mejor a su entorno, tienen gran acción antiinflamatoria y equilibrante y promueven una mejor función barrera de la piel, algo en lo que suelen suspender las pieles yang más enfadadas", defiende Isabel Reverte, directora técnica de Ambari. Igual crees que las setas son raras en cosmética, pero desde años forman parte de los mejores productos, aunque quizás no se les haya dado tanto bombo. De este modo, las shitake ya no son solo parte de recetas de alta gastronomía y entran en tus cremas, al igual que otros hongos como el de nieve, la seta maitake y, aunque cada una tiene sus particularidades, en general todas "consiguen equilibrar las pieles más enrojecidas", opina Mireia Fernández, directora técnica de Omorovicza.

Queen Essence es un tónico-esencia de la firma Omorovicza con hongo de nieve, que destaca su capacidad hidratante e incluye, además, un complejo termal regenerador y células madre de tomate con efecto anti polución. 90 € en [Purenichelab.com](https://www.purenichelab.com)

Ambari Complex4 Hydrator Cream reafirma e hidrata con setas shitake y maitake, ácido hialurónico, ceramidas y péptidos. Cuenta también con efecto antioxidante, que favorece la producción de colágeno. 119€ en [Purenichelab.com](https://www.purenichelab.com)

El ácido hialurónico

No podía faltar en la ecuación para equilibrar el yang el archiconocido ácido

hialurónico. Y es que las pieles yang "suelen estar carentes de humedad, de ahí que se calienten y presenten tanta rojez. Esto lo equilibra enfriándolas con agua que, en este caso, viene en versión de ácido hialurónico, famoso por ser capaz de humectar y atraer la humedad ambiental a la piel", añade Raquel González, de Perricone MD. "Lo ideal es aportarlo tanto por vía tópica como a través de la ingesta de la suplementación adecuada. Así, conseguiremos que la piel se hidrate en capas superficiales, pero también de dentro hacia fuera", concluye Elena de Teresa, farmacéutica y directora técnica de Advanced Nutrition Programme.

Hyaluronic Intensive Moisturizer de Perricone MD, gel-crema con ácido hialurónico hidratante, niacinamida calmante y extracto de romero, antioxidante, protector y energizante. Con textura ligera para contrarrestar al SPF. 78 € en Perriconemd.es

Skin Moisture IQ, de Advanced Nutrition Programme, es un sistema de suplemento para pieles secas que cuenta con ácido hialurónico, ceramidas, ácidos grasos omega-3, ácidos grasos omega-6, vitamina A, vitamina D y un complejo multivitamínico que ayuda a hidratar la piel desde dentro a la vez que rellena las arrugas y las finas líneas. 97 € en Perriconemd.com
