



BELLEZA

Cómo conseguir una piel luminosa y radiante a cualquier edad

La limpieza, el uso de cosméticos adecuados y la alimentación te ayudarán a que tu piel tenga mayor luminosidad



Anastasiya

COMPARTIR



Con la edad es normal tener un tono más apagado y perder la luminosidad de la piel. Por eso, además de hacer frente a las arrugas, la flacidez o las manchas, cada vez hay más mujeres que buscan una piel luminosa. Pero, además, de la edad, hay otros factores que influyen en la pérdida de luminosidad. Pedro Catalá, cosmetólogo, doctor en Farmacia y fundador de Twelve Beauty, nos explica que *"la falta de hidratación en superficie, el tabaco, el alcohol o una alimentación pobre en antioxidantes"* son también responsables de la pérdida de luminosidad en la piel. Patricia Cuenca, directora técnica del centro Oxígeno, añade *"problemas hormonales, el descanso insuficiente, la contaminación y el estrés"*. Y aún hay más, según Irene Palacios, esteticista de Slow Life House, *"la exposición solar, una baja ingesta de agua y una mala rutina de belleza"* pueden hacer que la piel aparezca más triste y opaca.

Patricia Cuenca, directora técnica del centro Oxígeno, también insiste en la importancia de la hidratación *"como la piel va perdiendo agua durante todo el día, es importante mantener la hidratación continua, con el uso de una crema adecuada al tipo de piel mañana y noche, el uso de mascarilla hidratante de manera regular y la ingesta de agua de 1'5 a 2 litros al día"*.

En Slow Life House recomiendan la radiofrecuencia, combinada con faciales hidratantes y oxigenantes para aportar un extra de luminosidad a la piel. En Oxígeno, los tratamientos más utilizados son Double Gold, Deluxe Facial Shine, un peeling médico o mesoterapia con vitaminas.

Ver publicación online: <https://bit.ly/2MI4pPC>