

Belleza natural.



#15

Psaging®

«El aspecto
exterior
pregona
muchas veces
la condición
interior»

William Shakespeare

Leyenda.

La verdadera belleza se construye a través de una buena alimentación con productos ecológicos, un buen estado de ánimo, una visión optimista y positiva, una buenas relaciones con los demás. Sólo así llegaremos a encontrarnos bien por dentro y se reflejará por fuera.

El ideal de belleza es variable para cada individuo, para cada grupo social, para cada época y para cada cultura y raza. El concepto de armonía y perfección ha sido modelado a lo largo de la evolución humana a través de los estímulos naturales, porque es en la naturaleza donde encontramos la belleza en su estado más puro.

La belleza es un concepto abstracto y subjetivo. Existe un modo particular de percepción de la estética; lo que para unos es bello para otros puede no serlo.

A través de las esculturas prehistóricas, denominadas Venus por representar la divinidad de la fertilidad, se puede observar que los cánones de belleza eran figuras con formas redondeadas y voluminosas. Para los egipcios faraónicos la belleza era sinónimo de armonía, perfección y bondad, y la limpieza corporal era muy importante para conseguir un cuerpo perfecto.

La belleza de los siglos XV y XVI, periodo histórico en el que se creó la hoy famosa *Venus de Milo*, es considerada como la imitación de la naturaleza y como la contemplación de un grado de perfección sobrenatural. Eran tiempos de Leonardo da Vinci, quien dedicó buena parte de su tratado de pintura a expresar las proporciones más armónicas de todas las partes del cuerpo, como es el caso del Hombre de Vitruvio.

Todo lo que descubrirás leyendo esta guía.

Si tu objetivo es ante todo, estar sano, y sobre todo **deseas potenciar la salud de la piel, mejorar el aspecto de tu rostro y mimar tus ojos, cabello y uñas**, es importante que conozcas todos los secretos nutricionales que necesita recibir tu cuerpo para que desde el interior se refleje hacia el exterior. En esta guía encontrarás todas las **pautas de complementación natural que debes tener en cuenta para potenciar tu belleza exterior.**



Belleza exterior, reflejo de nuestro interior.

#01

De todos es sabido que **la belleza exterior es el reflejo de la belleza interior** y que la piel, el cabello, los ojos y las uñas nos dan pistas del estado de salud del organismo.

También nuestras emociones determinan nuestro aspecto externo. Así pues, unos ojos luminosos y vitales, un cabello fuerte y una piel sonrosada, hidratada y suave son indicadores del buen estado de salud de una persona.

Porque salud y belleza deben ir de la mano, ya que no existe belleza sin salud ni a la inversa.

La belleza exterior está muy relacionada con nuestro interior, pues si no tenemos un buen estado de salud y no nos encontramos bien de ánimo, rápidamente se reflejará en nuestro aspecto externo. Aunque el concepto de belleza es muy subjetivo, uno mismo tiene que buscar el camino para encontrar su propio equilibrio físico, psíquico y emocional. El trabajo diario del cuerpo y de la mente es esencial para llegar a conseguir los objetivos de cada uno.

La belleza no se trata solamente de qué aspecto tienes, cómo luces y cómo hueles. No es un concepto puramente superficial donde lo físico es lo que realmente importa. La verdadera belleza es aquella que engloba lo que somos interiormente, la paz y serenidad que mantenemos dentro, la salud interna. En definitiva, **nuestro bienestar físico, psíquico y emocional se refleja en nuestro exterior.**

Unos ojos luminosos y vitales, un cabello fuerte y una piel sonrosada, hidratada y suave son indicadores del buen estado de salud.

El camino hacia la verdadera belleza natural.

#02

Pero para cuidar, entender y tratar nuestro cuerpo físico es importante conocer el punto de vista de la medicina natural. Para ella, **la piel es considerada como un tercer pulmón debido a la función que ejerce de eliminación de toxinas y de respiración cutánea.** En realidad, la salud de la piel depende del estado de pureza de la sangre y está relacionada con todos los órganos internos. El origen de muchos desequilibrios de la piel se encuentra en una acumulación de sustancias tóxicas, problemas de estreñimiento, alternaciones hormonales, etcétera. El cabello también nos da pistas sobre el estado de salud; el estrés y las carencias nutricionales pueden desencadenar problemas que se ven reflejados en el cuero cabelludo.

Una buena manera de conseguir un cuerpo saludable, una piel hidratada, oxigenada y un cabello brillante es empezar con una limpieza del organismo para eliminar el exceso de toxinas acumuladas. Por eso, para sentirnos realmente bien por fuera es fundamental cuidarnos por dentro a través de unos buenos hábitos y estilos de vida: consumir alimentos ecológicos, nutrir la piel con cosmética orgánica, asegurar una salud emocional equilibrada y tener una buena relación con los demás. Seguramente, con estas pautas pronto nos sentiremos mejor y este estado se verá reflejado en nuestro rostro, el espejo del alma ●

La verdadera belleza se consigue teniendo en cuenta los distintos cuerpos que todos tenemos, físico, emocional y espiritual:

1. Cuerpo físico

Para cuidar la salud, la nutrición tiene un importantísimo papel. Sin una buena base nutricional el organismo puede presentar carencias y verse reflejado en la piel (manchas, eccemas, psoriasis, dermatitis) o bien en el cabello (fragilidad, pérdida de cabello, sequedad y cuero cabelludo irritado). Así como las uñas, que pueden presentar debilidad, manchas y volverse quebradizas.

2. Cuerpo emocional y psíquico

Tener paz y serenidad interior reduce el estrés y refuerza la mente. El estrés sostenido favorece el desequilibrio físico y emocional de la persona al mismo tiempo que debilita el sistema inmunitario. Cuanto menos estrés tenemos el cuerpo es menos susceptible a presentar enfermedades como infecciones, problemas digestivos y hasta algunos tipos de cáncer. Para conseguir una buena salud en el plano mental y emocional es interesante afrontar y expresar los posibles conflictos vividos que uno tenga así como los patrones mentales generados a partir de las experiencias.

3. Cuerpo espiritual

El contacto con nuestro ser interior a través de técnicas de respiración facilitan un mayor contacto entre la persona y su dimensión esencial ●

Cuanto menos estrés tenemos el cuerpo es menos susceptible a presentar enfermedades como infecciones, problemas digestivos y hasta algunos tipos de cáncer.

#03

La piel y su estructura.

El envejecimiento ralentiza la circulación, hace más ineficaz el intercambio de gases y líquidos y el interior de la célula pierde la capacidad para retener agua. Se calcula que a partir de los 25 años empezamos a perder colágeno.

La piel es el el órgano más grande de nuestro cuerpo, al que recubre nuestro cuerpo. Su principal función es la de protegernos frente a los agentes externos. Al igual que nosotros, la piel respira, se nutre y elimina los desechos. Su aspecto nos proporciona mucha información.

La piel y el sistema nervioso están íntimamente ligados desde el momento en que se forma el feto, pues parten de la misma capa embrionaria. Por ello, los sentimientos y las emociones de las personas se reflejan en la piel. Nos roburizamos cuando tenemos vergüenza, sudamos cuando estamos ansiosos y se nos pone la piel de gallina cuando nos emocionamos.

Este gran órgano está formado por dos capas: la dermis, la parte más superficial, y la epidermis, la capa más profunda de la piel. Todas las estructuras de la piel tienen algo en común: el colágeno, un material extracelular fabricado por las células llamadas *fibroblastos*. El colágeno es una proteína fibrosa constituida por aminoácidos en cadenas de polipéptidos. La unidad básica del colágeno está constituida por tres cadenas de polipéptidos que parecen entrelazados como una triple hélice. Esta unidad se agrupa con otras idénticas para constituir una estructura llamada *fibrillas de colágeno*, que a su vez se concentra formando un tejido denominado *fibras colágenas* y éstas forman los haces de colágeno (piel). Entre los aminoácidos más abundantes que

forman parte del colágeno encontramos la glicina, la prolina y la hidroxiprolina (constituyen el 22% del colágeno). Otros dos aminoácidos, lisina e hidroxilisina, son también muy abundantes en el colágeno. Es importante saber que la piel mantiene un delicado equilibrio entre agua y grasa. El agua llega a las células a través de la sangre que nutre todos los capilares. El envejecimiento ralentiza la circulación, hace más ineficaz el intercambio de gases y líquidos y el interior de la célula pierde la capacidad para retener agua. Se calcula que a partir de los 25 años empezamos a perder colágeno.

El buen estado de la piel es fundamental para la correcta respiración cutánea, así como la correcta nutrición y asimilación de nutrientes esenciales. También es fundamental su papel protector contra los ataques exteriores, el mantenimiento de la temperatura corporal y su poder sensorial, con el que podemos detectar y experimentar el frío, el calor, el tacto, el placer, el dolor... ●



#04

Sueño reparador, un gran aliado para la belleza.

El sueño hace rejuvenecer el organismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el año 2020 la depresión será la segunda causa más importante de discapacidad, después de la enfermedad isquémica coronaria.

Hemos visto que la piel guarda una estrecha relación con el estado mental del individuo. En ella se reflejan los sentimientos y emociones como vergüenza, angustia (rubor), miedo (palidez) o ansiedad (sudoración). La piel está íntimamente relacionada con el sistema nervioso, pues, de hecho, ambos se han desarrollado partiendo de la misma capa embrionaria (el ectodermo).

Dormir bien es fundamental para regenerar el organismo, ayuda a mantener el rostro y el cuerpo en buen estado.

El descanso no sólo ayuda a oxigenar la piel y a mejorar el aspecto externo, también nos reporta beneficios internos: se activa la producción de colágeno, disminuye el estrés, las células se renuevan hasta ocho veces más rápido que durante el día y las enzimas se despliegan para reparar los daños producidos en las células por factores externos. En definitiva, el sueño hace rejuvenecer el organismo. Por el contrario, la falta de sueño favorece la producción de radicales libres, que causan el envejecimiento prematuro, y la piel pierde luminosidad ●

Respiración.

#05

La respiración profunda y consciente es una herramienta fundamental para hacer llegar oxígeno a todas las células del organismo. Las personas que tienen estrés sostenido acostumbran a tener una piel más opaca y con menos vida. Por esto es muy importante que en nuestro día a día busquemos un espacio de tranquilidad para realizar unas respiraciones profundas. Este pequeño acto no sólo reportará beneficios a nuestra piel sino a todo el organismo y también nos hará sentir mucho mejor. Conseguiremos más paz, armonía y serenidad, que nos ayudarán a reducir el estrés y a reforzar la mente ●

Es muy importante que en nuestro día a día busquemos un espacio de tranquilidad para realizar unas respiraciones profundas.



Limpieza, antioxidantes y regeneración.

Es importante nutrir la piel con nutrientes que favorezcan una buena regeneración del tejido. Un excelente complemento sería el colágeno y el ácido hialurónico.¹

¹ Fuente: Libro *Antiaging Natural*. Victoria Baras. Editorial Integral.

La piel se renueva constantemente. Cada 28 días tenemos una piel nueva, y se calcula que en el curso de la vida se produce una enorme descamación de células muertas (aproximadamente unos 20 kg) como consecuencia de su continua renovación.

Para conseguir una renovación con éxito es importante tener en cuenta varios pasos esenciales:

Siempre que deseemos empezar a cuidar nuestra piel será importante tener en cuenta el estado de nuestro interior. Una buena manera para empezar a limpiar el organismo y favorecer la eliminación de toxinas es realizar una buena depuración con plantas medicinales y una alimentación basada en verduras y frutas de temporada, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas. Con estas pautas la piel conseguirá una mejor hidratación del tejido dérmico, una piel más suave y tersa, con un aspecto más joven, habrá un mejor transporte de los nutrientes hacia las células y se mejorará la formación de colágeno. Por otro lado, también mejoraremos el aspecto del cabello, más fuerte, brillante y luminoso, y las uñas crecerán más fuertes. En general, con estos pequeños cambios el cuerpo mejorará la eliminación de toxinas y la circulación sanguínea y aumentará su vitalidad y energía. También es importante asegurar un buen tránsito intestinal para favorecer la eliminación de sustancias tóxicas.

Las manchas cutáneas, por ejemplo, no sólo son indicativas de un exceso de radicales libres derivado de un exceso de exposición solar, también pueden indicar un hígado sobrecargado y una acumulación de desechos y toxinas que el organismo no ha podido eliminar.

Los antioxidantes son nutrientes **indispensables para compensar el exceso de radicales libres** que aparecen en el organismo como resultado de una mala alimentación, del estrés o de la exposición continuada al sol. Es importante tomar un buen complemento rico en antioxidantes, sobre todo en la época veraniega. Encontramos los carotenoides, las antocianidinas, la vitamina C, la vitamina E... ●



#07

La mejor complementación para la belleza natural.

La belleza exterior empieza por dentro.

Para mantener activa la propia regeneración celular de la piel, el cabello y las uñas es indispensable aportar a través de la nutrición agua, ácidos grasos esenciales y proteínas. El concepto *nutrición* engloba tanto la ingesta oral de alimentos como la nutrición de la piel a partir de la cosmética orgánica.



Nutrientes con acción antioxidante y regeneradora.

Regenerar.

Vitamina C

Excelente antioxidante que favorece la síntesis de colágeno y elastina, lo que mejora la textura y firmeza de la piel gracias a su acción en la integridad del tejido conjuntivo. Activa las defensas de la piel y la protege del daño de los radicales libres gracias a su potente acción antioxidante.²

Colágeno

Es una proteína esencial que forma parte estructural de muchos tejidos, en especial de las articulaciones, huesos y piel. Su peculiar disposición en forma de cadenas trenzadas es la que aporta resistencia a todos los tejidos.

Elastina

La elastina es una proteína estructural que, a diferencia del colágeno, que proporciona resistencia, confiere elasticidad a los tejidos.

Betacaroteno

Gran antioxidante que también favorece la regeneración y elasticidad de la piel y contribuye al mantenimiento de una piel joven, suave y uniforme.³

Vitamina E

Vitamina liposoluble con acción antioxidante clave para la estructura celular y para evitar su degeneración. Además, proporciona elasticidad a la piel. Su poder antioxidante ayuda a combatir el exceso de radicales libres que promueven el envejecimiento prematuro de la piel. La vitamina E ayuda a regenerar los tejidos y junto con la vitamina A y el selenio mejoran la salud de la piel al ejercer un efecto sinérgico.

²AC Carr, Frei B. «Hacia una nueva ración dietética recomendada de vitamina C sobre la base de efectos antioxidantes y la salud en los seres humanos.» *Am J Clin Nutr.* 1999; 69 (6) :1086-1107.

³Pinnel Sh. «Cutaneous photodamage, oxidative stress and topical antioxidant protection.» *J Am Acad Dermatol* 2003;48:1-19.

**Vitaminas
del grupo B**

Excelente escuadrón nutricional que mejora los tejidos y actúa nutriendo el sistema nervioso. Su déficit favorece la aparición de problemas dermatológicos, como es el caso del eccema cutáneo.

DHA

Ácido graso de la familia omega-3 que actúa nutriendo la piel y también ayuda a conseguir un buen equilibrio psíquico-emocional. Es un potente antioxidante cerebral. Muy útil en los problemas de piel que tienen un componente físico y emocional, como es el caso de la psoriasis. También se ha visto que los ácidos grasos esenciales omega-3 protegen la piel del daño producido por los rayos UVB.⁴

⁴Kim HH, Cho S, Lee S, Kim KH, Cho KH, Eun HC, Chung JH. «Photoprotective and anti-skin-aging effects of eicosapentaenoic acid in human skin in vivo.» *J Lipid Res.* 2006 May;47(5):921-30. Epub 2006 Feb 7

Colágeno

Proteína que forma parte estructural de la piel y que con los años se degrada, lo que provoca la aparición de problemas de flacidez y arrugas en la piel y el dereritorio de los tejidos de los que forma parte. La complementación con colágeno ayuda a «rellenar» las arrugas desde el interior y favorece la producción de ácido hialurónico.⁵

Silicio

Mineral fundamental para la correcta síntesis del colágeno. Su carencia produce la aparición de arrugas, envejecimiento prematuro de la piel y estrías debido a la pérdida de elasticidad de los tejidos.

Zinc

Mineral muy importante para la salud de la piel. Junto a la vitamina A favorece la síntesis de colágeno y elastina y la regeneración de la piel, proporcionando elasticidad y tonicidad a la dermis.

⁵Matsuda N., Koyama Y, Hosaka Y. et al. «Effects of ingestion of collagen peptide on collagen fibrils and glycosaminoglycans in the dermis.» *Journal of nutritional science and vitaminology.* 52: 211-215 (2006).

