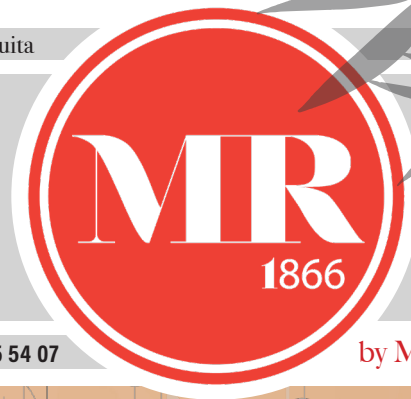



Colecciones Mi Tienda



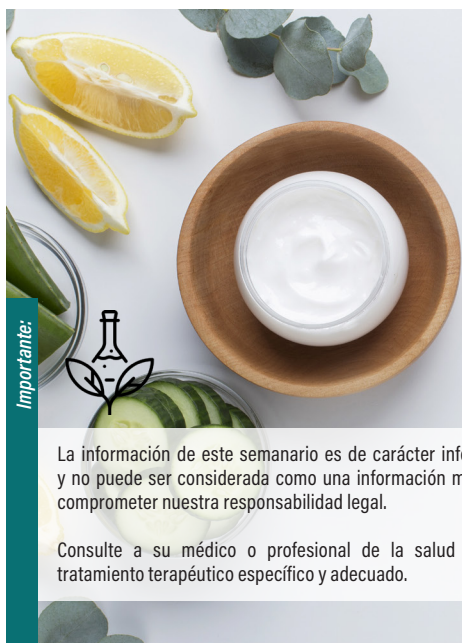
Tiendas MR 1866, Calle del Desengaño 22, 28004, Madrid, España.  +34 663 55 54 07

by Manuel Riesgo

 @mr.1866_



El cuidado de la piel a partir de los 60 años



Importante:

La información de este semanario es de carácter informativo, y no puede ser considerada como una información médica, ni comprometer nuestra responsabilidad legal.

Consulte a su médico o profesional de la salud para un tratamiento terapéutico específico y adecuado.

Una piel madura necesita cuidados específicos y las cremas pueden ser buenas aliadas para aportarles lo que necesitan en esta etapa, porque no es lo mismo el rostro a los 20 años, que a los 30, 40, 50 y 60 años o más.

Este tipo de pieles deben trabajarse para la regeneración celular y en no perder firmeza. También se puede actuar con tratamientos para reducir las arrugas, o por lo menos que sean menos visibles y que no aparezcan más líneas de expresión ni imperfecciones como las manchas.

Como bien sabes, a estas alturas aún no hemos dado con el milagroso ungüento que evite el envejecimiento, pero si hay una clave para que puedas mitigar las huellas que dejan los años en tu cuerpo, esa clave es cuidar tu piel a diario, para que esté siempre sana y bella.

Lo primero que debes hacer es establecer una rutina de cuidado diaria que te ayude a mantener la piel limpia e hidratada con los productos aptos según tus necesidades. Lo mejor, es que todo esto es posible conseguirlo con productos naturales hechos en casa.

En esta edición de Colecciones Mi tienda MR 1866, te traemos algunos consejos útiles para el cuidado de la piel, te sugerimos ideas de cremas que puedes utilizar y te contamos cómo cuidarte de adentro hacia afuera en esta etapa. Además, te compartimos algunas recetas fáciles para que hagas en casa y como de costumbre, una selección de productos recomendados que estamos seguros te va a gustar y que podrás conseguir en nuestra tienda tanto online como física.



A partir de los 60 años, la piel del rostro refleja el envejecimiento, dejando ver arrugas, flacidez, signos de sequedad y bolsas en el contorno de los ojos con mayor intensidad. Por esta razón, los cuidados faciales se hacen imprescindibles si se quiere tener el rostro hidratado y rejuvenecido. La clave para conseguirlo está en una buena alimentación, hidratación y protección solar diaria.

La idea es comenzar a cuidar la piel antes de que estos signos aparezcan para así ralentizar el envejecimiento. Es imposible detener el paso del tiempo, así que una vez se llega a dicha edad, los cuidados y tratamientos deben potenciarse y acompañarse de otros hábitos para que la cara luzca firme y rejuvenecida.

Consejos

Descanso: la falta de sueño perjudica la luminosidad del rostro. Intenta dormir más e incluso si te es posible, realiza alguna siesta.

Alimentación: la mala alimentación incide en la piel y también en el peso del cuerpo. Sigue una dieta mediterránea para sentirte bien por dentro y por fuera.

Hidratación: la falta de hidratación interna perjudica la hidratación de la piel. Bebe entre 2 y 3 litros de agua al día para hacerte un lifting natural.

Alcohol: el abuso del alcohol provoca deshidratación facial. Consume de manera moderada una bebida alcohólica al día para mujeres y hombres a partir de los 65 años.

- No abuses de la exposición solar.
- Utiliza jabones suaves.
- Lávate con agua templada.
- Utiliza cremas hidratantes por lo menos después de la ducha o baño.
- Si la persona mayor vive en un ambiente cálido y seco, es importante tener esto más en cuenta.

Recuerda que fumar, beber alcohol, incluso hasta pasar una mala noche dejan huella en el rostro.

Desde Colecciones Mi Tienda MR 1866 te recordamos la importancia de consultar con un especialista, en este caso con el dermatólogo, quien te indicará cuál es el adecuado tratamiento en función de las características específicas de tu piel.

*Se recomienda visitar al dermatólogo una vez al año para un correcto seguimiento.



¿Qué cremas usar?

A pesar de lo mucho que avanza la ciencia, aún no se ha descubierto ningún método o producto que, al utilizarlo o tomarlo frene el tiempo y detengan las arrugas y la flacidez en la piel. Pero sí es verdad, que se puede ayudar a retrasar siendo constantes con los tratamientos faciales.

Cada piel es diferente así que es imposible recomendar una crema única. En este sentido, es importante tener en cuenta los siguientes factores:

Tipo de piel: sensible, seca, mixta. Busca el asesoramiento de una experta en estética e identifica tu tipo de piel.

Necesidad específica: ¿qué te preocupa? flacidez, manchas, arrugas, bolsas. Detecta tu necesidad y selecciona tratamientos concretos para cada uno de ellos.

Preferencia: el mundo de la cosmética es muy grande y cuenta con múltiples opciones como geles, cremas, sérums. Es importante saber qué te conviene y qué le sienta mejor a tu piel.

Rutina: establece una rutina diaria que incluya al menos, limpiador, tónico e hidratante. Si puedes dedicarle más tiempo, añade sueros, cremas de contorno de ojos, crema para el cuello y el escote, antimanchas.

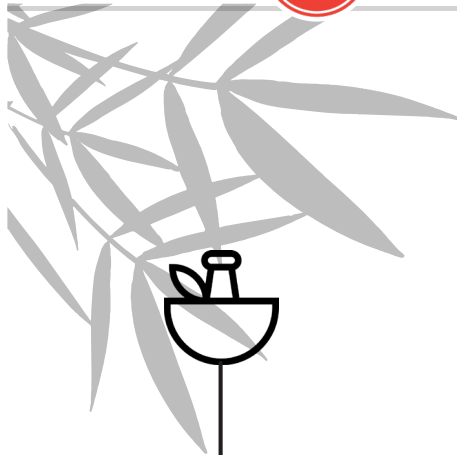
De adentro hacia afuera

La piel debe cuidarse tanto de manera externa como interna. Para ello, cuando se alcanza la edad adulta, es importante llevar un control minucioso de la salud, así como un estilo de vida y dieta saludable y equilibrada. De esta forma, se podrá conseguir una piel más joven e hidratada y una vida más longeva.

En la vejez, el cuerpo va cambiando y no solo se nota en el rostro, cuello y manos. Si no también, en algunos síntomas como la pérdida de apetito, dolores de huesos, articulaciones... y aunque depende de cada persona y de su estado de salud, entre los adultos mayores es más común la recomendación de la toma de ciertos nutrientes en forma de suplementos por carecer especialmente de ellos:

- Vitamina D.
- Calcio.
- Vitamina B12.
- Ácidos grasos omega 3.
- Proteínas.
- Magnesio.
- Zinc.





Recetas * para pieles maduras



Crema de día

Ingredientes

- 40 gr de crema base.
- 2,5 gr de aceite de argán.
- 0,1 gr de colágeno marino.
- 0,1 gr de ácido hialurónico.
- 3 gotas de aceite esencial de tu preferencia. (Opcional)

Paso a paso

1. Añadir la crema base en un recipiente.
2. Añadir el aceite de argán poco a poco y remover hasta que quede una mezcla totalmente homogénea.
3. Poner el ácido hialurónico y el colágeno marino en un poco de agua.
4. Una vez estén disueltos en el agua, añadir la mezcla de crema base y aceite de argán.
5. Remover bien y añadir el aceite esencial.
6. Listo ya puedes usar tu crema.

*Gracias al aceite de argán esta crema le brinda a la piel nutrición. A esta edad, se pierde el colágeno que se produce de forma natural, el colágeno marino y el ácido hialurónico mejoran las arrugas y le dan firmeza a la piel.



Crema de noche

Ingredientes

- 40 gr de crema base.
- 2,5 gr de aceite de semilla de granada.
- 0,1 gr de ácido hialurónico.
- 2,5 gr de extracto de kigelia africana.
- 3 gotas de aceite esencial de tu preferencia. (Opcional)

Paso a paso

1. Añadir el aceite de semilla de granada a la crema base y remover bien para hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Diluir el ácido hialurónico en un poco de agua.
3. Incorporar esa solución a la mezcla de crema base y el aceite de semilla de granada.
4. Poner el extracto de kigelia y remover muy bien para que quede una crema uniforme.
5. Añadir el aceite esencial y listo.



Sérum

Ingredientes



- 5gr de aceite de semilla de granada.
- 5gr de aceite de onagra.
- 5gr de aceite de argán.
- 5gr de aceite de jojoba.
- 5gr de aceite de cañamo.
- 0,7gr de vitamina E tocoferol.
- 3 gotas de aceite esencial de neroli.

Paso a paso

1. Mezclar todos los ingredientes y envasar en una botella con dispensador.
2. Aplicar por las noches solo o en combinación con la crema de noche.



Productos recomendados



**Aceite de argán
polvo - raíz**
60 ml = 7,60 €
125 ml = 13,13 €
250 ml = 21,66 €
1 L = 72,36 €



Adiós arrugas
50 gummies = 19,74 €



Omega 3
120 cápsulas = 33,77 €



Aceite de jojoba
100 ml = 8,83 €
250 ml = 15,97 €
1 L = 51,91 €



**Colágeno hidrolizado
daily**
300 gr = 6,90 €



Poliplant antiarrugas
100 ml = 4,72 €
250 ml = 8,05 €
1 L = 23,79 €



Aceite de onagra
100 ml = 9,24 €
1 L = 45,10 €



Colágeno líquido
50 ml = 5,93 €
100 ml = 8,35 €
250 ml = 12,71 €
1 L = 42,35 €



Vitaminas y minerales
60 cápsulas = 7,99 €



**Acetato DL-ALFA
tocoferol Vitamina E**
50 gr = 5,93 €
100 gr = 9,38 €
250 gr = 21,78 €
1 L = 70,54 €



Eviox cabello, piel & uñas
90 cápsulas = 19,77 €



**X3 articulaciones
huesos músculos**
90 cápsulas = 19,74 €



Ácido hialurónico
125 ml = 23,59 €
1 L = 114,53 €



**Magnesio carbonato
ligero**
100 gr = 3,03 €
500 gr = 10,77 €



Zinc óxido
100 gr = 3,51 €
1 K = 11,95 €

Descubre todo un mundo
en materias primas y complementos
para las bellas artes.



Únete a nuestra red de distribución. Si te interesa distribuir nuestro folleto en tu comercio envía tu logo y datos a través del whatsapp: +34 663 55 54 07
Para agradecerte pondremos tu marca en nuestro próximo número.

Para mayor información: +34 91 299 0380 / pedidos@tiendasmr1866.com / Entrega a domicilio

● Calle de Ponzano 91, 28003 / Madrid - España

● Calle del Desengaño 22, 28004 / Madrid - España