

La importancia del agua para la piel



Hidraderm Agua de Avena-Rosas^[1]



[2]

Como ya sabréis, el agua es muy importante para nuestro **organismo** porque favorece la fabricación de nuevas células y ayuda a los jugos digestivos, participa en las señales eléctricas entre músculos, transporta la sangre y elimina y filtra los desechos a través de los riñones. Si queremos contrarrestar el agua que perdemos durante el día, necesitamos

ingerir agua pura, líquidos o alimentos. Por ejemplo, los vegetales tienen un 80% de agua, la carne un 65%, el queso un 50%, el pan un 34% y los frutos secos un 20%.

Pero la **cantidad de agua** que debemos beber también dependerá de nuestra edad. En este sentido, una persona joven necesitará menos agua que una persona adulta, ya que conforme pasan los años, las necesidades de agua también se incrementan. Según la época del año en que nos encontremos, la cantidad de agua requerida por nuestro organismo también variará. Por eso, se hace realmente hincapié en los meses de verano que las personas mayores beban mucha agua y permanezcan a la sombra, ya que son más propensas a deshidratarse.

Hoy, nos centraremos en la importancia que el agua tiene especialmente en nuestra **piel**. Nuestro cuerpo es básicamente agua y la piel, que es nuestro mayor órgano, posee el 75% del agua de nuestro organismo que está repartida en sus 3 capas: epidermis, dermis e hipodermis. Pero no debemos confiarnos con este alto porcentaje porque nuestra piel puede deshidratarse fácilmente y sufrir efectos como: la pérdida de elasticidad, arrugas, aspecto mate y tirantez.

Para suplir esta insuficiencia de hidratación deberemos utilizar productos que favorezcan un cutis de aspecto saludable, luminoso y radiante. Uno de los productos estrella para conseguirlo es el **tónico**. Como os hemos aconsejado en otras ocasiones, vuestro ritual de belleza deberá comprender la limpieza, tonificación e hidratación de vuestra piel.

Los tónicos altamente recomendados son aquellos que poseen una fórmula con **Pantenol**, porque este activo mejora la capacidad de retención del agua de nuestra piel, además de proporcionarle propiedades calmantes y balsámicas.

Con el uso diario de un tónico, conseguiremos eliminar los restos de leche limpiadora en nuestra piel que pueden resecarla. Tras realizar la limpieza, el tónico actúa en nuestra piel reestableciendo el **equilibrio del pH**. Así, el tónico actúa como corrector en pieles acnéicas, como hidratante en las pieles secas y como nutriente, en el caso de las pieles envejecidas.

Su aplicación es muy sencilla. Os dejamos tres formas diferentes para que elijáis la que más os guste:

- **ALGODÓN**: aplica el tónico sobre un disco desmaquillante y realiza pequeños toques. También puedes deslizar el algodón suavemente sobre las zonas del rostro y cuello. Con la ayuda del algodón conseguiremos eliminar las impurezas restantes de nuestra piel. Esta técnica puede emplearse con cualquier tipo de tónico, especialmente los de un formato líquido.

- VAPORIZACIÓN: este tipo de aplicación puede realizarse en aquellos tónicos que se presentan en un formato spray. Simplemente vaporiza el producto sobre tu rostro y cuello y espera hasta su completa absorción para aplicar un nuevo producto. Esta técnica es idónea en los meses de verano ya que refresca nuestra piel.

- DEDOS: esta técnica consiste en verter una cantidad de producto sobre la cuenca de una mano y con la ayuda de los dedos aplicar una cantidad de producto con golpecitos sobre nuestro rostro y cuello. Otra opción es obtener una cantidad de producto, frotar las manos y aplicarlo con las palmas de las manos a través de pequeños golpecitos también. Esta técnica puede utilizarse con cualquier tipo de tónico pero especialmente, con aquellos de una textura más espesa.

Ya sabéis, el tónico es el producto indispensable para cuidar nuestra piel porque le aporta la hidratación que necesita y el agua que pierde durante el día. Recordad que realiza funciones tan importantes como regular el pH de nuestra piel, retirar los restos de impurezas, disimular los poros y calmar la piel.

1. <http://www.sesderma.es/es/hidraderm-agua-de-avena-rosas.html>

2. <http://www.sesderma.es/es/hidraderm-agua-de-avena-rosas.html>