

Fecha: 11 de abril de 2015

Objetivo: Protección solar

Medidas físicas de protección:

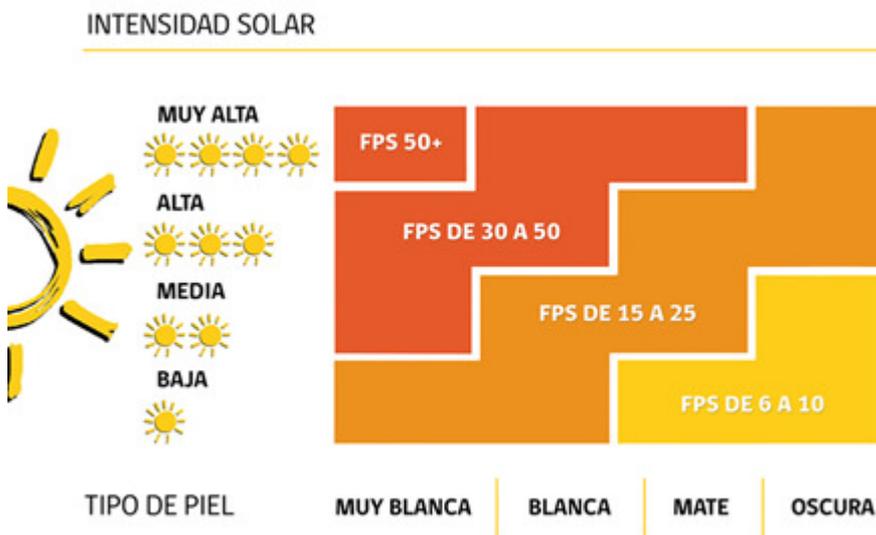
- 1) No tomar el sol en las horas centrales del día
- 2) Usar gorra con visera, gafas solares y ropa que nos cubra
- 3) Situarnos a la sombra

Los baños de sol tomados adecuadamente son importantes para nuestra salud, nos ayudan física y mentalmente.

Mucho mejor si hay actividad física moderada al aire libre a una hora adecuada, por la vitamina D que necesitamos para fijar el calcio.

A la hora de tomar el sol debemos tener en cuenta nuestra piel, posibles alergias, nuestro fenotipo.

Si nos bronceamos lenta, ligera y progresivamente estamos permitiendo que nuestro cuerpo segregue melanina como respuesta y mecanismo de defensa de nuestra piel. Si lo hacemos de manera acelerada provocaremos quemaduras en mayor o menor medida.



Radiaciones solares según su longitud de onda y su capacidad de penetración en las capas de la piel.

Hay tres clases de radiación ultravioleta: UVA, UVB Y UVC

- **Rayos UVC:** Los rayos uvc son rayos de longitud de onda corta y son sumamente agresivos, pero no llegan a traspasar las primeras capas atmosféricas de la tierra ya que son absorbidos y retenidos allí.

- **Rayos UVB:** Los rayos uvb son rayos de longitud de onda media. Estos rayos uvb traspasan las primeras capas de la atmósfera y son medianamente bloqueados por las nubes y por la capa de ozono. El horario de mayor intensidad de radiación uvb es entre las 10hs y las 16hs. Los rayos uvb, penetran en la capa superior de la piel, no más allá de la dermis. Provocan quemaduras y ampollas en la piel. Pueden modificar el ADN de las células.
- **Rayos UVA:** Son rayos de longitud de onda larga que traspasan las capas atmosféricas y que son filtrados, cada vez en menor medida, por la capa de ozono. Los rayos uva penetran en las capas profundas de la piel, activando la producción de melanina y provocando el bronceado. Pero al penetrar en la piel, la radiación uva también destruye el colágeno que da elasticidad a la piel y provocan el envejecimiento prematuro, manchas y lesiones precancerosas. Los rayos uva no son bloqueados por las nubes y nos acompañan durante todo el día.

En la capa más profunda de la piel y como mecanismo de defensa se forma la melanina: la eumelanina (provoca el tono moreno) y la feomelanina (tono rojizo)

Con quemaduras de forma repetida hay un mayor riesgo de tener melanoma.

Hay que tener en cuenta que el efecto de las radiaciones es acumulativo (memoria de la piel)

Envejecimiento. Colágeno y elastina se organizan de manera anormal.

Lo más importante es preparar nuestra piel:

a) LIMPIAR Y EXFOLIAR.

No hacer la exfoliación más de una vez al mes. La capacidad de reposición celular es +/- 21 días, depende de la piel.

b) HIDRATACION

Interior beber.

Externa: glicerina, miel, inulina, mucilago, pepino, aloe

c) APORTAR CAROTEINOIDES

Grupo muy importante de pigmentos con efecto antioxidantes, acción antirradicales libres.

Extractos de zanahoria, ginseng, macerado de zanahoria, aceite de semilla de tomate, aceite de semilla de zanahoria, aceite de rosa mosqueta (ojo fotosensible, entre su aplicación y tomar el sol como mínimo 4 horas), manteca de cutuma, aceite de burutí.

Frutas como el pepino, granada, frutas rojas

d) NUTRIR mediante aceites grasos omega-3 y omega-6.

Nutren y evitan la deshidratación, efecto antiinflamatorio. Necesarios en la generación celular.

Omega-6: aceites de borraja, cártamo, fruta de la pasión

Omega-3: aceite de incaínchí, de pepita de frambuesa, de cáñamo, de perilla, de camelia, de semilla de cranberry (arándanos rojos)

Filtros químicos

DESVENTAJAS

La principal, la contaminación medioambiental. Las nano-partículas resultan imposibles de filtrar y están contaminando el medio marino y están implicados como causa de la destrucción de los arrecifes.

Alergias. Para evitar el "problema" estético de la capa blanca, hacen formulas que penetran en la piel favoreciendo la aparición de alergias.

Las nano-partículas se relacionan con problemas en los niveles de estrógenos.

Filtros físicos

Oxido de zinc (sin nano-partículas)

Dióxido de titanio (sin nano-partículas)

Actúan como pantalla. Son bien tolerados por la piel

Inconveniente el efecto blanco, truco usar pigmentos naturales.

Para la manipulación, obligatorio usar mascarilla, por la inhalación.

Para después del sol. Sustancias calmante y reparadoras:

Bisabolol

Es caro pero es el principio activo de la manzanilla.

Alantoína

Provitamina B-5 pantenol

Fitoesteroles

Tepezcohuite

Extractos CO2: de granada, de manzanilla, de kiwi, o caléndula

La mejor planta para las quemaduras es el hipérico.

Hidrolatos de menta o de manzanilla

Gel de aloe

Aceite de argán

Para reparar daños y evitar envejecimiento

vitamina C

Q-10

Dísolver Q-10 en polvo en aceite de coco fraccionado (Caprily) y añadir del 1 al 3 % a nuestros preparados (preguntar a Esther la proporción).

Vitamina E

Extracto de centella asiática

Aceite de arroz

Aceite de Espino amarillo

Aceite de Germen de trigo

Macerado de zanahoria

Antioxidantes: frutos y verduras rojas

Carotenos frutos y verduras naranjas

Formula de protector waterproof FPS 30 aprox.

30 gr de manteca de Karité

20 gr de Cera de abeja

22 gr de Oleato de zanahoria

28 gr de aceite de Sésamo

20 gr óxido de zinc

Pigmento o 5 gr de arcilla roja, si queremos dar color

Preparado de Q10 en caprily 3ml

Vitamina E 3 a 5 gotas por cada 100 ml

Picar y derretir la cera al baño maría

Preparar en otro recipiente la manteca de karité junto con los demás aceites, calentar muy poquito para no perder propiedades, una vez derretida la m. de karité añadir el óxido de zinc (manipular con mascarilla) y disolver bien en los aceite (batidora), unir con la cera derretida y mezclar bien con la batidora y una vez apartado del calor añadir los principios activos (preparado de Q-10 y vitamina E)

FPS ()*

ACEITES VEGETALES

Es importante utilizar aceite virgen puro, 100% natural, mejor si es extraído en frío y ecológico, pues cuanto más procesado sea, menor capacidad protectora tendrá ya que habrá perdido buena parte de sus principios activos y propiedades.

Aceite de avellana FPS 10

Aceite de oliva FPS 7

Aceite de coco FPS 7

Aceite de ricino FPS 5

Aceite de almendras FPS 4

Aceite de jojoba SPF 4

Aceite de sésamo (bloquea un 30 % de rayos UV)

Aceite de cacahuete (bloquea un 20% de rayos UV)

Aceite de semillas de algodón (bloquea un 20% de rayos UV)

Manteca de karité

Aceite de aguacate

ACEITES ESENCIALES

Algunos aceites esenciales añadidos a un líquido vehicular poseen factor de protección solar, además de propiedades para cuidar la piel, por lo que se pueden echar al aceite vegetal escogido para reforzar la fórmula. La cantidad de aceite esencial puede oscilar entre 20 y 60 gotas (en total del aceite o aceites escogidos) por cada 100 ml. de aceite vegetal.

En este caso también es muy importante que sean aceites esenciales de calidad, 100% puros y extraídos por arrastre de vapor de agua, pues si no es así, probablemente el producto no tendrá las características esperadas.

Aceite esencial de zanahoria (semillas) FPS 38-40

Aceite esencial de albahaca sagrada (tulsi) FPS 6

Aceite esencial de menta FPS 6

Aceite esencial de lemongrass FPS 6

Aceite esencial de lavanda FPS 5

Aceite esencial de eucalipto FPS 2

Aceite esencial del árbol del té FPS 1

Aceite esencial de mirra

A destacar el aceite esencial de zanahoria (semillas), pues es uno de los que ofrece mayor factor de protección, a la vez que ayuda a combatir acné, rosácea, manchas cutáneas, es un magnífico regenerador celular... o el de lavanda, excelente para la piel, uno de los aceites esenciales estrella contra quemaduras... o el de menta por la sensación refrescante que aportará al preparado.

()Consultar con Esther*