

FITOCOSMÉTICA

Llantén mayor, un
poderoso aliado
para la piel

COSMÉTICA NATURAL

AUTOR
INVITADO

Cómo hacer
cosmética natural
casera (paso a paso)

SALUD Y BIENESTAR

AUTOR
INVITADO

Deporte y yoga
para las
articulaciones sanas



EDITORIAL

Antes que nada, querido lector, le deseamos un muy feliz y próspero año 2023. Nos llena de felicidad poder seguir compartiendo con Ud. un nuevo año de nuestra revista digital **BLOG Magazine**.

En esta primera edición del año, nos complace presentar dos artículos muy interesantes de nuestras autoras invitadas. *Yolanda*, del blog de El Balcón Verde, nos enseña como iniciarnos en la cosmética natural casera. Y *Xuan Lan*, del blog de Xuan Lan Yoga, nos comparte consejos para mantener sanas nuestras articulaciones y nos revela cómo podemos fortalecerlas a través de las prácticas de yoga.

Te contamos sobre el llantén mayor, una planta muy versátil y generosa, en particular cuando nos referimos a sus beneficios cosméticos. Te mostramos además los cuidados básicos que la piel necesita para lucir sana y radiante. Verás que mantener una relación armoniosa con nuestra piel es totalmente posible. Y finalmente, la esteticista profesional *Valeria Díaz* nos relata en entrevista exclusiva cómo aplica la terapia con piedras calientes en el SPA donde trabaja.

Sin nada más que agregar, nos despedimos hasta la próxima edición de nuestra revista digital.

La Editorial

- Descubre con ByNature todo lo que la Naturaleza puede hacer por vos -



Magazine

-de By Nature-

Nº1 Enero de 2023
Publicación cuatrimestral

Edición

By Nature CED
bynaturecosmetic.editorial
<https://bynaturecosmetic/ced/>

Arte y producción gráfica

DIGITALIS
<https://digitalisdesigns.com>

Propiedad Intelectual de
By Nature Centro de
Estudios a Distancia

Prohibida la reproducción
total o parcial, sin la previa
autorización por escrito de
la editorial.

IMPORTANTE

La información publicada en esta revista tiene solamente propósito informativo y orientativo, no tiene la intención de diagnosticar, ni curar ni prevenir enfermedades, ni de reemplazar la recomendación o el tratamiento médico. Por lo que los editores de esta revista no se responsabilizan de ningún modo por cualquier tipo de inconveniente o lesión que pudiera sobrevenir como consecuencia de la lectura o aplicación de los consejos o las instrucciones incluidas en la misma.



La mejor experiencia para el lector...

Nuestra revista  MAGAZINE es una revista digital, es decir, el lector recibe el enlace en su dirección de e-mail, y con su móvil, computadora o tableta, la puede bajar, guardar y leer en cualquier momento, ya sea mientras toma un café o disfruta de un descanso, pudiendo consultarla todas las veces que quiera.

Además, es interactiva. Esto quiere decir que, al pulsar sobre las diferentes figuras, botones y enlaces, el lector puede moverse por las páginas de forma dinámica, puede acceder directamente a los blogs de nuestros autores invitados y continuar leyendo sus contenidos, y también puede acceder a las páginas web de nuestros anunciantes para echar un vistazo a los productos y servicios que ofrecen.

En resumen, nuestra revista digital interactiva permite participar activamente y transformar el momento de lectura en una experiencia de lo más atractiva para el lector.

SUMARIO



ARTÍCULOS DE BLOG

CUIDADO DE LA PIEL



Cuidados básicos para una
piel radiante

5

COSMÉTICA NATURAL



Cómo hacer cosmética natural
casera (paso a paso)

10

FITOCOSMÉTICA



Llantén mayor, un poderoso
aliado para la piel

18

SALUD Y BIENESTAR



Deporte y yoga para las
articulaciones sanas

20

FRASES QUE INSPIRAN

25

CONVERSAMOS: TERAPIA CON PIEDRAS CALIENTES

26

CALENDARIO

31



CUIDADO DE LA PIEL

Cuidados básicos para una piel radiante

La piel es un órgano vivo y dinámico que respira, crece y cambia respondiendo a factores provenientes tanto del interior como del exterior de nuestro cuerpo.

Todos los días, nuestra piel reacciona a la forma en que nos alimentamos y cómo dormimos, a las sustancias a las que nos exponemos, al estrés al cual estamos sometidos, reflejando como un espejo nues-

tros hábitos y salud en general.

De allí que **la piel**, cualquiera sea su biotipo o su edad, **se verá más o menos beneficiada según la atención que reciba a diario**, no sólo a través de la rutina elegida para su cuidado sino también del estilo de vida que llevemos.

Con **rutina de cuidado** de la piel nos referimos a una serie de acciones básicas que implican cierta constancia y requieren el





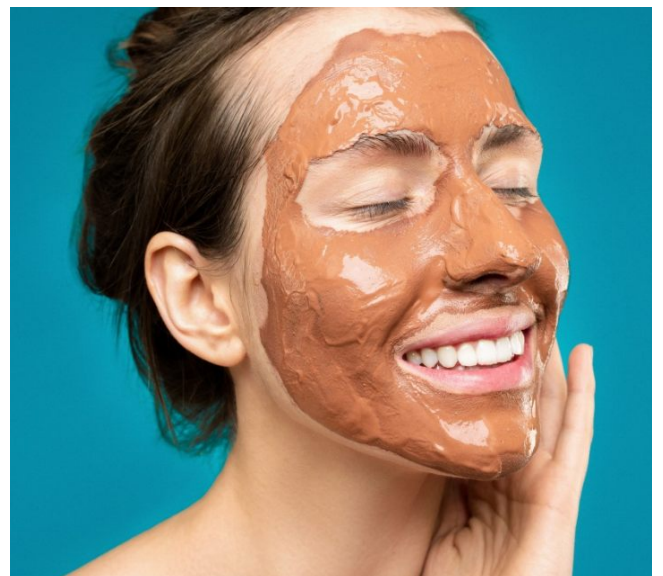
LA PIEL, CUALQUIERA SEA SU BIOTIPO O SU EDAD, SE VERÁ MÁS O MENOS BENEFICIADA SEGÚN LA ATENCIÓN QUE RECIBA A DIARIO.

uso de una gama de productos cosméticos, preferiblemente de buena calidad y formulados con ingredientes naturales. Dichas acciones básicas abarcan:

- La **limpieza** de la piel, que se recomienda realizar diariamente, tanto por la mañana como por la noche, con limpiadores suaves adecuados a cada tipo de piel.
- La **aplicación de un tónico**, que si bien muchos piensan que es opcional, es importante ya que ayuda a reequilibrar la piel después de la limpieza y la prepara para el siguiente paso de la rutina de cuidado.
- La **hidratación** de la piel, incluso de las pieles grasas y las propensas al

acné. Un buen producto hidratante ayuda a mantener la piel sana, tonificada y elástica. Durante el día, se recomienda la aplicación de un producto que contenga factor de protección para prevenir el daño solar. Por las noches, en cambio, se recomienda aplicar un serum nutritivo para ayudar a restaurar la piel durante el descanso.

- La **aplicación de una mascarilla facial**, una o dos veces por semana, es más que un simple regalo para la piel. Aporta principios activos que rejuvenecen, reequilibran y nutren intensamente la piel, dejándola luminosa y radiante.
- La **exfoliación suave** de la piel, realizada también una o dos veces por semana. Retira las células viejas de sus capas más externas y estimula la producción de nuevas células, imitando el ciclo natural de la piel.



“

LA APLICACIÓN DE UNA MASCARILLA FACIAL APORTA PRINCIPIOS ACTIVOS QUE REJUVENECEN, REEQUILIBRAN Y NUTREN INTENSAMENTE LA PIEL.

Por otra parte, los **hábitos saludables** incluyen:

El **descanso** de calidad y el sueño reparador son vitales para la piel, de la misma forma que el alivio del estrés y la reducción de la ansiedad tienen en ella un efecto milagroso.

La **dieta** influye en la salud de nuestra piel, tanto a corto como a largo plazo. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales representa sin lugar a dudas un gran beneficio para la piel, al igual que beber al menos dos litros de agua por día.

El cigarrillo y el alcohol, sin embargo, son extremadamente dañinos y deben evitarse, ya que deshidratan la piel e interfieren con su capacidad de absorber nutrientes.

“

EL CIGARRILLO Y EL ALCOHOL SON EXTREMADAMENTE DAÑINOS PARA LA PIEL.

Aceptar la compleja dinámica de la piel y responder a ella abordando un estilo de vida saludable, no sólo es lo más adecuado y beneficioso para cuidar la belleza y la salud cutánea. También puede significar la diferencia entre mantener una relación conflictiva o convivir armoniosamente con nuestra piel.- *ByNature*

SUMARIO

Fotografías: www.pexels.com



NUEVO EMPRENDIMIENTO



SI TIENES UN SPA O COSMÉTICA, TE AYUDAMOS CON EL BRANDING

- 📄 Diseñamos tu LOGO
- 📄 Diseñamos tus FOLLETOS
- 📄 Diseñamos tus POSTERS y AFICHES

Además, hacemos tus videos publicitarios
para que resaltes tu marca o empresa de
manera rápida y eficaz

digitalis

ARTE Y DISEÑO DIGITAL

Envíanos tu consulta a
contacto@digitalisdesigns.com

O por WhatsApp a +54 9 3546 525786



11 de Febrero



Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia



Acceso y participación plena y equitativa para las mujeres y las niñas en todos los campos de la ciencia, la tecnología y la ingeniería.



Cómo **hacer cosmética natural casera** (paso a paso)

Si has llegado hasta aquí es porque te estás planteando hacer cosmética casera. En este post encontrarás una **guía completa para ha-**

cer cosmética natural casera paso a paso.

Puedo asegurarte que hacer tu propia cosmética es algo de lo que no te vas arrepentir, pero también quiero decirte



que al principio puedes sentirte desconcertada porque tendrás muchas dudas. Te entiendo perfectamente yo misma cuando empecé hace muchos años a hacer cosmética casera también me encontré en la misma situación.

Voy a compartir contigo los **consejos y tips** que a mí me hubiera gustado saber cuando empecé a hacer mis primeras recetas de cosmética natural casera.

Hacer cosmética natural en casa es fácil pero te recomiendo que vayas paso a paso. Por eso **te voy a explicar de forma sencilla cómo empezar a hacer cosmética casera**, qué ingredientes básicos necesitas para poder hacer tus propias recetas, donde comprar productos naturales para hacer cremas. En este post también te diré qué utensilios necesitas, qué envases puedes utilizar y cómo puedes conservar tus recetas y tus ingredientes para que te duren más tiempo.

COSMÉTICA NATURAL CASERA FÁCIL Y SENCILLA (CONSEJOS BÁSICOS)

1 Empieza elaborando **recetas muy sencillas donde sólo necesites dos otros ingredientes**. Te será más fácil aprender a trabajar con pocos ingredientes que recetas muy elaboradas y con muchos pasos.

Cuando yo empecé sólo tenía 2 aceites vegetales, una manteca y cera de abeja que compré en una herboristería. Te puedo garantizar que con solo esos ingredientes puedes hacer elaboraciones muy variadas.

2 Los **utensilios que necesitas para hacer cosmética son fáciles de encontrar en cualquier tienda** donde venden menaje de cocina.

No es necesario que compres utensilios ni material especial. Si que te recomiendo que para hacer tus cremas no utilices utensilios que vayas a utilizar para cocinar, es mejor que tengas material sólo para hacer tu cosmética.

3 Los **envases de cristal son los mejores para conservar tus cosméticos**, así que puedes reutilizar frascos y botes de cristal. Puedes reutilizar los que tengas, o incluso pedir a familiares y amigos que te guarden los suyos. También es una buena manera de contribuir al cuidado del medio ambiente el utilizar envases reciclados.

4 **Hacer cosmética casera es una manera de dedicarte tiempo a ti misma**. Busca un buen momento para hacer tus cremas. Intenta que nadie te desconcentre. Esto te permitirá desconectar de la rutina y además estarás haciendo recetas que cuidarán tu piel y la de tu familia.



DÓNDE ENCONTRAR INGREDIENTES NATURALES PARA HACER COSMÉTICA

Las **flores secas de lavanda, caléndula, rosas, manzanilla o salvia** las puedes utilizar para hacer exfoliaciones suaves para la cara, también te recomiendo utilizar flores y plantas para elaborar un [limpiador facial suave y delicado con tu piel.](#)

En tu balcón y en tu jardín puedes cultivar flores y plantas que podrás utilizar en tus recetas. Hay plantas muy fáciles de cultivar en macetas y que puedes recolectar para cuidar tu piel. Yo lo he hecho durante muchos años y es un placer enorme cultivar flores y plantas que luego vas a utilizar en tus recetas.

Si no dispones de espacio para cultivar

plantas puedes comprar las flores y plantas secas en una herboristería.

EN TU DESPENSA HAY MUCHOS INGREDIENTES NATURALES PARA HACER RECETAS DE COSMÉTICA

Dentro de tu cocina hay muchos ingredientes que te servirán para hacer mascarillas y exfoliantes caseros para la cara y el cuerpo.

Con **harina de avena o de arroz, leche, aceite de oliva y miel** puedes hacer una mascarilla que te dejará la cara suave, hidratada y nutrida.

Con **sal o azúcar y aceite de oliva** puedes tendrás un efectivo exfoliante corporal. También puedes utilizar café molido para hacer tus exfoliantes corporales.

Con **frutas y verduras** puedes hacer mascarillas para el cabello o la cara. La mascarilla de aguacate es muy utilizada para el cabello por su poder nutritivo.

También puedes mezclar yogur y fresas trituradas para hacer una exfoliación facial. Y con yogur y una cucharada de miel tendrás una mascarilla antiarrugas.

Frutas como **manzana, kiwi, naranja, mandarina o papaya** puedes triturarlas para preparar tus mascarillas.

Y te sorprenderá saber que verduras como tomate, espinacas o patata también

puedes utilizarlas para hacer tus mascarillas.

GEL DE ALOE VERA CASERO PARA CUIDAR TU PIEL

De sobras es conocido el poder cicatrizante y calmante del aloe vera. Es un tesoro de la naturaleza. Te hidrata la piel y lo puedes utilizar si tienes picaduras de mosquitos. Si tienes plantas en casa puedes utilizar el gel que contiene la planta fresca o bien comprarlo en una herboristería.

El gel de aloe vera que venden en las herboristerías puedes utilizarlo para elaborar una crema corporal para después del sol. Simplemente tienes que mezclar en un bote de cristal gel de aloe vera con aceite de caléndula o de almendras.

INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES PARA INICIARSE EN COSMÉTICA NATURAL CASERA

Hay 3 ingredientes imprescindibles pero muy versátiles. Con ellos podrás elaborar una gran variedad de recetas de cosmética casera. Con estos ingredientes naturales tendrás tu kit básico para comenzar. Estos ingredientes son aceites vegetales, manteca de karité y cera de abeja.

1 LOS MEJORES ACEITES VEGETALES PARA LA PIEL

Son muy versátiles y puedes utilizarlos para la cara, el cuerpo y el cabello. Con un solo aceite vegetal puedes hacer tu propio aceite facial o corporal nutritivo e hidratante.

Para comenzar a hacer cosmética te recomiendo los aceites vegetales de oliva, almendras, caléndula, coco y jojoba. No es necesario que compres todos, antes de irte a una tienda a comprar te recomiendo que leas primero [este post donde te explico los aceites vegetales imprescindibles para toda la familia](#). Mira las propiedades que tienen y elige los dos o tres que más te gusten. Si tienes niños te puede interesar tener en casa el aceite de almendras o de caléndula, son perfectos para pieles sensibles y delicadas.

2 MANTECA DE KARITÉ PARA HIDRATAR LA PIEL

Es ideal para pieles muy secas y dañadas y los niños pueden utilizarla. La manteca de karité sin mezclar es perfecta para nutrir las manos y los pies estropeados.

Te recomiendo utilizarla [si quieres hacer bálsamos labiales caseros](#) o bálsamos para el cuerpo. Con esta manteca y un solo aceite vegetal puedes hacer una manteca corporal super nutritiva y que te dejará la piel suave y tersa.



3 CERA DE ABEJA PARA HACER CREMAS

Es un ingrediente muy recomendado para utilizar en cosmética casera si quieres hacer bálsamos labiales o corporales. La cera de abeja es un ingrediente imprescindible porque evita la deshidratación de la piel. En invierno y en días de mucho viento y frío tu piel agradecerá que la cuides con un bálsamo casero elaborado con cera de abeja. Te recomiendo empezar por [un bálsamo de caléndula y karité](#) que te dejará la piel suave y muy nutrida.

DÓNDE COMPRAR INGREDIENTES NATURALES PARA HACER COSMÉTICA

En herboristerías encontraran gran variedad de plantas y flores secas, pero allí también puedes comprar tus ingredientes para hacer tus cremas como son aceites

vegetales, manteca de karité y cera de abeja.

En supermercados y tiendas de tu barrio encontrarás harinas, azúcar, sal, frutas y verduras que podrás utilizar para hacer tus mascarillas y exfoliantes caseros.



UTENSILIOS BÁSICOS PARA HACER COSMÉTICA NATURAL

¿Qué necesitas para comenzar? El material que vas a necesitar para hacer tus recetas de cosmética son utensilios de cocina. Lo único que te recomiendo es que los utensilios que utilices para cocinar no los uses para hacer las recetas. Es más higiénico.

El material que vas a necesitar **puedes comprarlo en tiendas donde vendan utensilios para cocina**. Para comenzar solo necesitarás:

1 Jarra de cristal para calentar al baño maría. Puede ser la típica jarra de cocina de medir líquidos.

2 Los **botes de yogur de cristal** son fantásticos también. Te sirven para pesar los ingredientes, para mezclar y calentar los ingredientes al baño maría.

3 También los **botes pequeños de cristal reutilizados** pueden servirte para pesar, mezclar y calentar.

4 Botes de cristal pequeños y medianos para pesar y mezclar. Si tienes botes de yogur ni siquiera los necesitas.

5 Cucharas de madera y espátulas de silicona. Y alguna cucharita pequeña para medir algún ingrediente.

6 Peso digital de cocina normal, pero no hace falta que sea de precisión.

7 Alcohol para desinfectar los utensilios.

QUÉ ENVASES NECESITAS PARA HACER TUS RECETAS DE COSMÉTICA

1 Recicla envases, botes y botellas de cristal. En lugar de tirarlos a la basura puedes darles una segunda vida. Pide a tus amigos y familiares que te guarden envases y así puedes reutilizarlos y cuidar el

medio ambiente. Te servirán para envasar tus cremas corporales y las botellas para tus aceites faciales o corporales.

2 Sólo necesitarás comprar envases si quieres hacer bálsamos labiales en stick, pero son fáciles de encontrar en tiendas online especializadas.



CÓMO CONSERVAR LOS COSMÉTICOS HECHOS EN CASA

1 Guarda tus elaboraciones **en un lugar oscuro y seco.** Esto alargará la duración de tus cremas. Puede ser dentro de un armario o un cajón. La humedad puede estropear los ingredientes.

2 Evita guardar los ingredientes y las cremas en una habitación donde haga mucho calor. En verano **busca la habita-**

ción más fresca de la casa.

3 Los aceites vegetales se conservan mejor en **botellas de cristal de color oscuro**. Para alargar su vida útil no les tiene que dar la luz.

4 Flores, plantas y hierbas secas tienen que ser conservados en **botes de cristal**. Siempre tienen que estar alejados del agua y la humedad.

CÓMO EMPEZAR A HACER COSMÉTICA NATURAL (RESUMEN)

1 Ve paso a paso. La cosmética casera es muy versátil y te permitirá hacer muchas elaboraciones de forma muy divertida.

2 Aprende a elaborar recetas muy sencillas con solo dos o tres ingredientes.

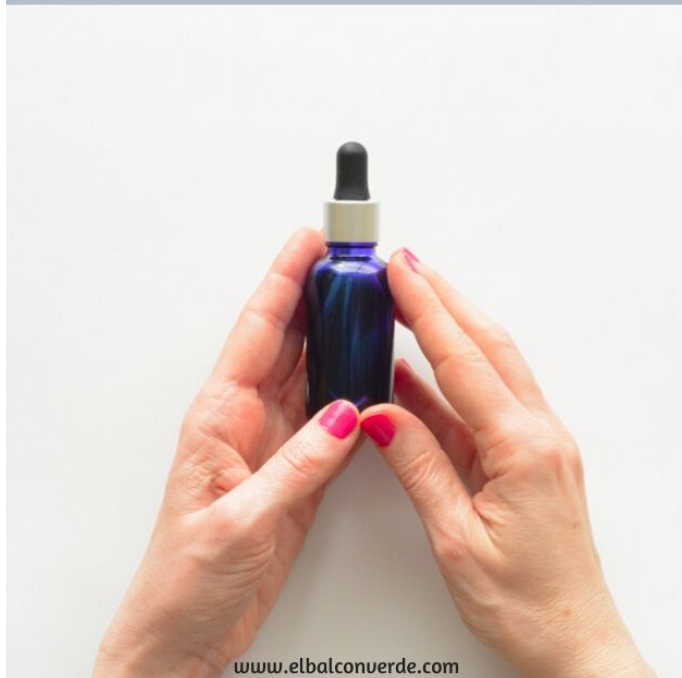
3 Compra únicamente los ingredientes naturales que necesites para esas recetas. Evitarás tener ingredientes olvidados en un rincón que se acabarán estropeando.

4 Reutiliza envases de cristal para guardar tus cremas. Esto te permitirá contribuir al cuidado del medioambiente.

5 Busca el mejor momento para hacer tus



CÓMO HACER cosmética natural casera



cremas. Así podrás desconectar del estrés.-

El Balcón Verde

Fotografías: El Balcón Verde

SUMARIO



Visita el Blog de EL BALCÓN VERDE



MARZO

Mes de la mujer



Cuidar tu piel también es **quererte.**



Llantén mayor, un poderoso aliado para la piel

Al llantén mayor (*Plantago major* L.) se lo conoce también como llantén de agua, llantén de hojas anchas, llantén común, oreja de liebre, pelusa, o simplemente llantén o plantago, entre tantos otros nombres comunes que hacen alusión a una **planta herbácea de porte pequeño** con una amplia historia en la medicina popular.

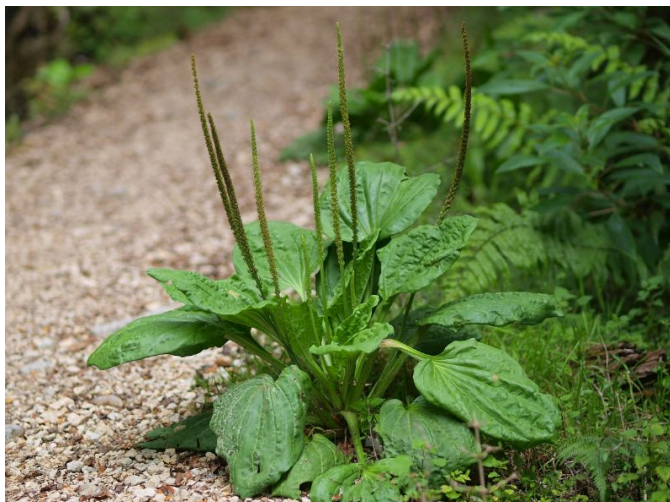
Un dato curioso en referencia a su nombre, es que se relaciona *Plantago* con la “planta del pie”, a causa de la similitud que tienen sus hojas anchas, ovales y basales, con esa parte del cuerpo humano.

Ampliamente distribuida en todo el mundo, se suele considerar esta planta como mala hierba debido a su crecimiento invasivo, y se la encuentra habitualmente en



terrenos baldíos, terrenos cultivados, en los bordes de los caminos, etc.

Se aprovechan especialmente sus hojas. También sus semillas. Una vez cosechadas, se recomienda secar las hojas a la sombra para una mejor conservación de sus propiedades.



Las hojas del llantén se usan desde la Antigüedad por sus propiedades medicinales y sus cualidades para el cuidado de la piel.

Se han aislado diferentes compuestos a partir de las mismas, como mucílagos, taninos, alcaloides, flavonoides y sales minerales, fitoingredientes que le confieren a la planta propiedades principalmente astringentes, cicatrizantes, antisépticas, antiinflamatorias, suavizantes, emolientes y ex-

pectorantes, por lo que habitualmente se recomienda el llantén para combatir inflamaciones de las vías respiratorias y afecciones bronquiales. En uso externo, está indicado también para tratar inflamaciones e irritaciones oculares.

Usos dermatológicos y cosméticos. Debido a sus propiedades descongestivas, emolientes, antisépticas y cicatrizantes, las hojas de llantén son excelentes para calmar la piel irritada y con inflamaciones, debido a alergias, picaduras de insectos, acné, urticarias y otras afecciones cutáneas.

Se utiliza en forma de decocción, infusión, tintura, extracto seco, en cremas, pomadas y compresas.

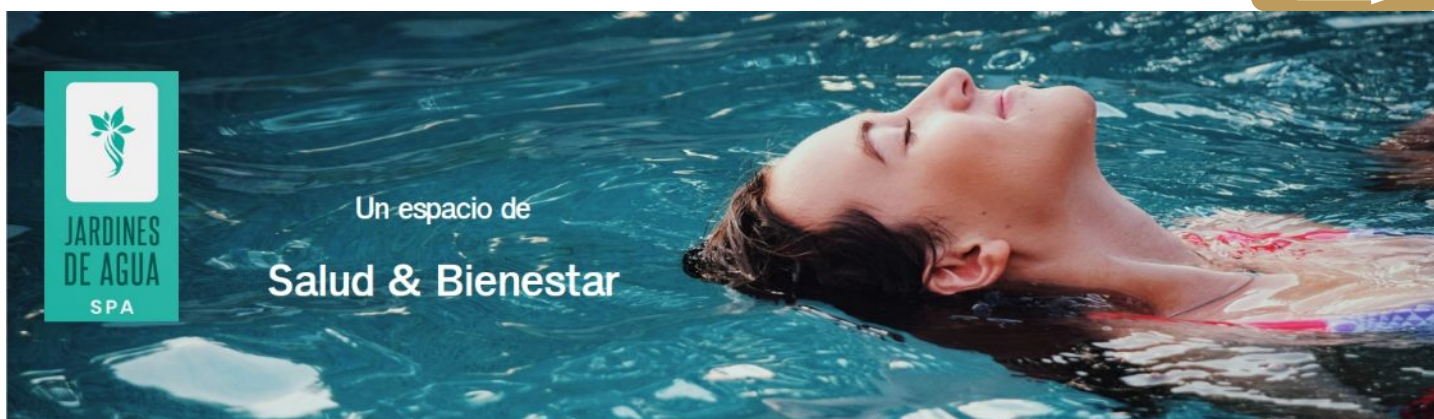
Su contenido en taninos le otorga propiedades astringentes, por lo cual el llantén mayor es un regulador sebáceo suave que ayuda a la piel a mantener su equilibrio secretorio.

Se utiliza en cremas, geles y lociones tanto faciales como corporales. Para todo tipo de piel, incluso la piel sensible y delicada.-

Fotografías: www.freenatureimages.eu, www.biolib.de

ByNature

SUMARIO





Deporte y yoga para las articulaciones sanas

Cada vez hay un mayor interés en el deporte y yoga para las articulaciones. A partir de los 65 años, es muy frecuente padecer artrosis en una o más articulaciones.

La artrosis es una patología degenerativa de los huesos que empieza por la destrucción del cartílago articular, que es el que recubre el hueso y se caracteriza por la destrucción ósea.



¿QUÉ OCURRE CON LAS ARTICULACIONES DURANTE EL EJERCICIO?

La actividad física enérgica y los entrenamientos y competiciones de alta intensidad pueden favorecer la salud. Pero, por otra parte, pueden acelerar también el envejecimiento natural de las articulaciones.

Algunos deportes o el exceso de éstos desgastan las articulaciones e incrementan el riesgo de provocar lesiones y problemas articulares. Por eso, es importante mantener la salud articular. Muchos de los alumnos de XLY Studio se han interesado en el yoga para las articulaciones y por eso, hemos grabado una serie enfocada a fortalecer para prevenir lesiones y molestias.

CONSEJOS PARA UNAS ARTICULACIONES SANAS

He pedido a Xavier Fernández Molano, Entrenador Personal y Terapeuta Manual consejos para unas articulaciones sanas. Según Xavier, los hábitos saludables ayudan a retrasar o a evitar que las articulaciones enfermen o padezcan dolor.

"El ejercicio físico tiene un papel fundamental. Al movilizarnos con el ejercicio, el cartílago que recubre los huesos hace que reciba más nutrición y así se acelere su regeneración."

Pero Xavier matiza: *"El exceso de ejercicio puede perjudicarnos también provocando lesiones en articulaciones, ligamentos debido a la demanda excesiva de*



actividad, también se corre el riesgo de padecer fisuras o fracturas. Una pauta correcta sería de 3 a 4 veces por semana, una hora cada sesión. El ejercicio debe provocarnos bienestar físico y mental y no sufrimiento.”

La práctica del yoga puede ser intensa y hay personas que se lesionan. Pero esto suele ser causa del ego, de querer ir más allá de nuestras posibilidades.

La consciencia y escuchar al cuerpo es esencial. Practicar esta disciplina no implica forzar las [posturas de yoga](#): yo también tengo que ir con cuidado y sé que algunas asanas nunca me saldrán como quisiera.

Xavier recomienda “*tener un [peso saludable](#). Las personas que practican alguna actividad suelen tener menos peso corporal y por lo tanto sus articulaciones soportan menos peso.*” Es decir, hay que mantener la salud y un peso adecuado, no buscar la talla 36 ni hacer dietas drásticas. Los excesos no son buenos en general, ¡cuídate todo el año!

Una dieta equilibrada ayuda a prevenir enfermedades de las articulaciones y mejorar la calidad de vida, entre otras cosas. “*Si una persona no come una variedad de alimentos sanos, como frutas, verduras, carnes y pescado, puede no estar obte-*

niendo todos los oligoelementos (vitaminas y minerales) que su cuerpo requiere para nutrir los cartílagos y huesos. Un multivitamínico o un suplemento podrían ayudarle.”

Si eres vegetariano, si comes poca fruta y verduras, un suplemento alimenticio puede ser un buen complemento. No es nada más que una vitamina, mineral o hierba que se toma para mejorar la salud o bienestar. Existen suplementos como el colágeno, gelatina, glucosamina y condroitina que favorecen una mejora en las articulaciones gastadas.

Si entrenas para una competición o eres un atleta nato, dependiendo del tipo de actividad deportiva y la intensidad de la misma, sería necesario algún tipo de suplemento específico para esa actividad.

Hace poco empecé a correr. Aún no me he enganchado pero, desde mi experiencia en la Carrera de la Mujer, intento salir de vez en cuando. Y, como el asfalto urbano no es lo mejor para las rodillas, tomo ampollas de Artrosin para prevenir y fortalecer mis articulaciones.

Xavier también explica que “*las personas de edad avanzada que hacen ejercicio regularmente tienen mejor coordinación, los huesos más fuertes y más resistentes y*

así caen menos y tendrán menos fracturas”.

FORTALECE TUS ARTICULACIONES

He preguntado también a [Julien Lepetre](#) cómo fortalecer tus articulaciones mediante el yoga sin desgastes ni lesiones.

Estos son algunos de los consejos más interesantes que me ha dado.

- Cuello: se fortalece con ejercicios isométricos.
- Muñecas: debemos dedicarles un tiempo de calentamiento específico.
- Espalda baja: debemos fortalecer cada grupo muscular, y no solamente los abdominales. También Extensores de la columna, los oblicuos, el transverso del abdomen, el diafragma y perineo.
- Rodillas: tenemos que proteger sus articulaciones fortaleciendo los músculos de las piernas (cuadríceps, isquiotibiales, gemelos...), sin olvidar el equilibrio (que involucra los músculos aductores y abductores).
- Hombros: debemos respetar los límites articulares. No todos tenemos la misma movilidad. Se puede mejorar la movilidad mediante el ejercicio.

Puedes ver cómo se realiza el yoga para las articulaciones en la práctica en esta

serie:

1. Espalda baja (32 min): Mejorar la flexibilidad y fortalece tu core para prevenir futuras lesiones en la espalda baja.
2. Muñecas (25 min): Mejora la movilidad de tus muñecas y prepáralas para la práctica
3. Hombros (26 min): Trabaja la movilidad de tus hombros y previene futuras lesiones
4. Rodillas (23 min): Cuida de tus rodillas y tobillos con esta secuencia de ejercicios
5. Caderas (21 min): Trabaja la movilidad de las caderas, para prevenir lesiones y ganar estabilidad
6. Cervicales (16 min): Reduce las tensiones de tu espalda alta y alivia las molestias cervicales

¡EMPEZAR A PRACTICAR!

YOGA PARA MEJORAR LAS ARTICULACIONES

Las personas que practican yoga para mejorar las articulaciones tienen una ventaja: esta disciplina ofrece muchos estilos según la necesidad, intensidad y nivel de flexibilidad. Además, se puede practicar a cualquier edad y crea bienestar físico y mental.

En definitiva, si tienes una lesión o dolor en las articulaciones, consulta a un especialista antes de practicar cualquier deporte intenso. Si haces yoga, avisa a tu profesor para adaptar las posturas de yoga. ¡Nunca fuerces ni aguantes el dolor en una asana!

[Julien Lepetre](#) nos ha explicado las tres razones por las cuales te lesionas cuando haces yoga. Son las siguientes:

- No le dedicas suficiente tiempo al calentamiento (Surya Namaskar es un buen momento para preparar el cuerpo; la práctica tiene que ser progresiva, no buscar mucha tensión al principio).

Fotografías: Xuan Lan Yoga

- Tu intención está enfocada en la postura en lugar de enfocarse en tu cuerpo. El yoga es una práctica personal, y de lo que se trata es de mejorar la salud del cuerpo a través de series de posturas. Las posturas son las herramientas, no los objetivos.
- No conoces los límites de tu cuerpo. Antes de empezar a mejorar la movilidad y la estabilidad de tu cuerpo, necesitas conocer tus límites y tus debilidades. Aprende a escuchar tu cuerpo y a conocerte.

Y tú, ¿cómo cuidas tus articulaciones?

¡Nos vemos en la esterilla!- *Xuan Lan*

SUMARIO

→ Visita el Blog de XUAN LAN YOGA →



*"La buena vida está inspirada
en el amor y guiada por el
conocimiento"*

Bertrand Rusell





Terapia con piedras calientes, relajación y placer

La terapia con piedras calientes es una técnica milenaria tan efectiva para relajar el cuerpo y la mente, que actualmente es uno de los tratamientos más requeridos tanto en los centros de estética como en los SPA.

Valeria Díaz es esteticista profesional y trabaja en el SPA de un elegante hotel de las

sierras cordobesas. En entrevista exclusiva nos cuenta cómo aplica la terapia con piedras calientes en su trabajo diario.

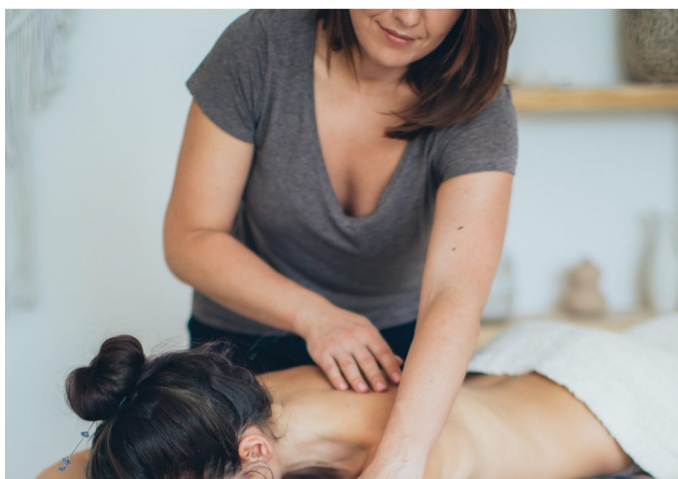
BN: *Valeria, ¿hace cuánto tiempo aplicas la terapia con piedras calientes?*

VD: van a ser cinco años ya.

BN: *¿cómo aprendiste la técnica? ¿reali-*



zaste algún curso?



VD: sí, hice un curso especializado en masajes donde me enseñaron la técnica, pero recién empecé a aplicarla en el SPA.

BN: *¿de qué se trata esta terapia?*

VD: se trata de la aplicación de piedras calientes, en general son rocas volcánicas, en zonas concretas del cuerpo, con el posterior masaje terapéutico con un aceite con propiedades relajantes.



BN: *¿por qué rocas volcánicas?*

VD: porque por su composición, las rocas volcánicas retienen más tiempo el calor. Para el uso en la terapia deben ser lisas y suaves.

BN: *¿qué beneficios aporta esta terapia?*

VD: la combinación de las piedras calientes y las maniobras del masaje es realmente increíble, muy relajante y beneficioso. Alivia las tensiones, mejora la circulación provocando la estimulación de todo el organismo y la eliminación de toxinas. Si sufrís artritis o dolores de espalda, ayuda a aliviar esas dolencias. También ayuda en casos de insomnio y estrés. Brinda una relajación sin igual.

BN: *¿cómo es una sesión?, desde que llega el paciente hasta que se va...*

VD: hay distintos criterios, así que voy a contarte cómo lo hago yo. Podemos pensar el procedimiento en dos etapas: una primera donde aplicamos las piedras calientes y una segunda donde realizamos el masaje terapéutico relajante.

En la primera etapa, coloco las piedras calientes en puntos determinados del cuerpo, que son regiones dónde se pueden producir bloqueos energéticos, sobre la piel limpia y aceitada. Dejo que actúen las piedras para que el calor haga su efecto

y después, dependiendo de las necesidades del paciente, puedo realizar algunas presiones antes de retirar las piedras en lugares donde haya más tensión o dolor. Para terminar, en una segunda etapa, realizo el masaje relajante. La sesión completa dura alrededor de una hora.

BN: *¿cómo calientas las piedras?*

VD: hay quienes las sumergen en agua caliente, pero no soy partidaria de hacerlo de esa forma. Yo uso un calentador eléctrico.

BN: *¿hay alguna recomendación o restricción con esta terapia?*

VD: Si. En general es una terapia que no presenta inconvenientes, pero definitivamente no debe aplicarse en personas con

enfermedades cardíacas, con problemas de coagulación de la sangre, o con quemaduras o heridas abiertas en la piel. Tampoco si tienen diabetes, problemas de várices, si padecen epilepsia o en mujeres embarazadas.

BN: *Para finalizar con la entrevista y a partir de tu experiencia ¿que respuesta te da la gente que elige esta terapia para un momento de SPA?*

VD: ¡quedan encantadas! y hasta ahora han vuelto por más sesiones.

Agradecemos a Valeria por su buena disposición para responder todas las preguntas de esta entrevista y contarnos sobre la terapia con piedras calientes.- *ByNature*

Fotografías: ByNature, Pexels

SUMARIO



FORMACIÓN CONTINUA EN COSMETOLOGÍA Y ESTÉTICA NATURAL

TE AYUDAMOS A DESARROLLAR Y
PERFECCIONAR TU CARRERA
PROFESIONAL EN TÉCNICAS,
TERAPIAS Y PRODUCTOS
NATURALES PARA SU
APLICACIÓN EN TRATAMIENTOS
DE ESTÉTICA FACIAL Y CORPORAL.



ACEITES PARA MASAJES

Finalizá tu día sin tensiones.

AromaNatural



Biblioteca Digital
de By Nature



**ÁBRETE NUEVOS
CAMINOS**



CALENDARIO

JESAL - 30° CONGRESO NACIONAL DE ESTÉTICA

25 al 27 de Febrero

Lugar: Alicante, España

Enlace: [JESAL](#)

CONGRESO INTERNACIONAL DE BIENESTAR Y BELLEZA CONGRESO LATINO USA

2 y 3 de Abril

Lugar: Houston, Texas

Enlace: [CONGRESOLATINOUSA2023](#)

FERIA COSMOPROF 2023

16 al 20 de Marzo

Lugar: Bologna, Italia

Enlace: [COSMOPROF2023](#)

ESTÉTICA LINK 2023

23 de Abril

Lugar: Córdoba, Argentina

Enlace: [ESTETICALINK2023](#)

XIII° CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

24 al 26 de Marzo

Lugar: Riobamba, Ecuador

Enlace: [CONGRESO2023](#)

THE INTERNATIONAL CONGRESS OF ESTHETICS AND SPA 2023

23 y 24 de Abril

Lugar: Philadelphia, Estados Unidos

Enlace: [ESTHETICS&SPA2023](#)

FERIA COSMOBEAUTY CONGRESO INTERNACIONAL DE ESTÉTICA AVANZADA - 34ª edición

25 al 27 de Marzo

Lugar: Barcelona, España

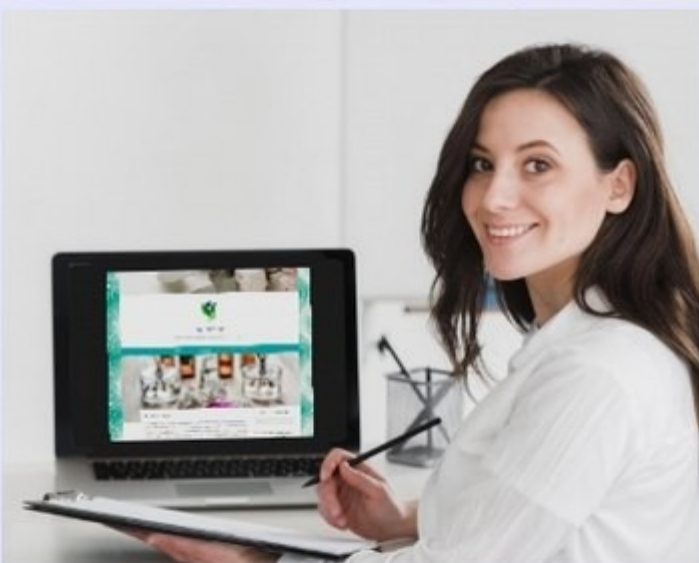
Enlace: [COSMOBEAUTY2023](#)

GLOBAL BEAUTY EXPO 2023

14 y 15 de Mayo

Lugar: Santa Fe, CDMX

Enlace: [GLOBALBEAUTYEXPO2023](#)



By Nature
cosmetic

CENTRO DE ESTUDIOS
A DISTANCIA



CMagazine

¡COMUNÍQUESE CON NOSOTROS!

Toda consulta y sugerencia es bienvenida. Los mensajes deben ser dirigidos a By Nature Centro de Estudios a Distancia – Revista Blog Magazine, vía correo electrónico a nuestra dirección:

bynaturecosmetic.editorial@gmail.com