



## Protege tu piel todo el año

Ahora que los días soleados de verano le están dando paso al otoño, podrías verte tentado a guardar el protector solar hasta el año próximo. ¡No lo hagas! El daño solar y la apariencia de envejecimiento que produce, ocurren durante todo el año. Por eso es muy importante usar un buen protector solar, uno de amplio espectro, aun en el otoño e invierno.

De hecho, tu enfoque en el cuidado de la piel no debería menguar sólo porque ahora llevas más ropa encima. La combinación de aire demasiado caliente en las habitaciones y el frío viento afuera puede evaporar la humedad de tu piel. Es importante que te sigas hidratando con un humectante balanceado. Y ahora que pasas menos tiempo al aire libre, es el mejor momento de comenzar a reparar toda una vida de exponerte al daño solar.

Los antioxidantes en particular, tomados ya sea internamente a través de los suplementos, o aplicados directamente sobre la piel, son elementos clave en la batalla contra el envejecimiento de la piel. El extracto de corteza de pino Pycnogenol® también ofrece una amplia gama de beneficios cutáneos, e igualmente puede usarse interna y externamente.

La nueva colección r de productos para el cuidado de la piel incluye un complejo nutricional de avanzada tecnología, especialmente formulado para ayudar a reparar, reabastecer y revitalizar la piel a cualquier edad. Cuando se usa con los suplementos nutricionales Reliv, este sinérgico conjunto te brinda una nueva y poderosa herramienta para lograr la belleza de adentro hacia fuera.

A tu salud,

**Dr. Carl W. Hastings**  
Vicepresidente y Director Científico de Reliv



## Tu piel... A través de los años

**Infancia y niñez:** Normalmente, la piel es suave y elástica. Sin embargo, también es la etapa cuando puede ocurrir el mayor daño, mismo que no se manifestará hasta los años venideros. Asegúrate de proteger la piel con ropa adecuada, sombreros y un protector solar que contenga protección “UVA” y “UVB”.

**Adolescencia:** La piel es a menudo aceitosa y proclive al acné. También en esta etapa es importante la protección contra el sol. Evita protectores solares aceitosos que puedan agravar los brotes de acné.

**Entre 20 y 40 años:** Comienza a manifestarse el proceso de envejecimiento. Tu piel está perdiendo el colágeno y la elastina que mantienen la piel elástica y sin arrugas. Sigue acumulándose el daño solar y se manifiesta como “pecas” cafés, o “manchas de vejez” en la piel. Ahora es el momento de aplicar con seriedad los humectantes y protectores solares.

**Entre 40 y 60 años:** La pérdida de colágeno y elastina continúa con resultados más evidentes como poros más abiertos, piel reseca y arrugas más perceptibles, especialmente alrededor de los ojos y la boca. También el daño solar se hace más evidente con manchas de vejez y piel correosa. Los principales aliados, una vez más, son los humectantes y los protectores solares.

**Más de 60 años:** Las manchas de vejez y el salpullido cutáneo se vuelven más comunes. La piel también se adelgaza por los medicamentos y el daño solar. La piel adelgazada es más susceptible a las cortaduras y las contusiones (moretones).

## Nutrientes para una piel más saludable

Los nutrientes específicos pueden significar la diferencia en la salud de tu piel, ya sea que se tomen como suplementos o se apliquen tópicamente. He aquí unos cuantos ejemplos, mismos que se encuentran en los productos nutricionales Reliv y en la colección **r** para el cuidado de la piel de Relivables™:

### Suplementos que se toman internamente:

**Ácidos grasos esenciales Omega-3:** Calma la inflamación en las células cutáneas y puede ayudar a disminuir el riesgo de contraer brotes cutáneos llamados “queratosis actínica”.

**Magnesio:** Ayuda a restaurar la flexibilidad y la humedad de la piel.

**Vitamina A:** Conserva y repara el tejido cutáneo.

**Otros antioxidantes:** Se ha comprobado que la combinación de vitamina E y vitamina C reduce el daño solar y el provocado por los radicales libres, y posiblemente contribuya a revertir las huellas del envejecimiento, como las arrugas y la decoloración de la piel.

### Aplicados tópicamente:

**Soya:** Puede reducir las arrugas, la decoloración y la inflamación. Contribuye a la elasticidad de la piel y mejora su capacidad de retener la humedad.

**CoQ10:** Desacelera el daño al tejido disminuyendo el efecto de los radicales libres. Ayuda a reducir las patas de gallina, las líneas de expresión y las arrugas; ayuda a reducir y desvanecer las manchas de vejez.

**Omega-3:** Ayuda a reducir la inflamación.

**Té verde:** Brinda protección contra el daño solar combatiendo los radicales libres y reduciendo la inflamación.



## Contrarresta los riesgos de los rayos UVA y UVB

Aunque el cáncer es siempre un riesgo, el daño solar que provoca la radiación ultravioleta (RUV) es aun más común. La RUV tiene dos diferentes tipos de rayos dependiendo de su longitud de onda: UVA y UVB. Los rayos UVB son la principal causa de las quemaduras de sol. Los rayos UVA son más fuertes y dañan la piel aun más porque penetran más profundamente, causando arrugas, piel correosa y manchas de vejez, manifestaciones todas del daño solar. Para colmo de males, los rayos UVA son la causa principal del cáncer de la piel.

Los rayos UVA están presentes todo el año y pueden penetrar el vidrio y las nubes. Es por eso que la protección contra el sol es vital durante todo el año.

Tu mejor defensa es un protector solar de alta calidad que proteja contra ambos tipos de rayos, los UVA y los UVB (no todos los protectores solares lo hacen, pero el Protector Solar de Relivables™ sí protege de esa forma). Busca un protector solar “broad spectrum” con un SPF (factor de protección solar) de 15 ó más, que contenga los siguientes ingredientes que sirven de escudo contra los rayos UVA: avobenzone, oxybenzone, y/o dióxido de titanio.

## Pycnogenol: Potencia por dentro y por fuera

Cuando se toma oralmente o se aplica superficialmente, el extracto patentado de corteza de pino Pycnogenol® funciona sinérgicamente para obtener una mejor piel.

Se ha comprobado que el Pycnogenol, tomado como suplemento, ayuda a mejorar la elasticidad de la piel, lo cual protege contra las arrugas, además de inhibir el desgaste de las estructuras importantes de la piel: el colágeno y la elastina. También es un anti-inflamatorio lo cual ayuda a prevenir el daño UV, a la vez que desvanece las manchas de vejez y neutraliza los radicales libres, que tanto dañan a las células. Además, aumenta el flujo de la sangre bajo la piel, brindándole más nutrientes y oxígeno.

Cuando se usa tópicamente como producto para el cuidado de la piel, el Pycnogenol reduce el daño solar a las células cutáneas. Si se usa después de exponerse al sol, reduce la inflamación y la piel irritada. También fortalece el colágeno y la elastina, reduciendo así las arrugas.

El Pycnogenol está presente en Reliv Now®, GlucAffect®, y en la colección **r** para el cuidado de la piel de Relivables™.

### Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de *Ciencia y Salud Hoy*: [www.reliv.com](http://www.reliv.com) >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.