

## LA SALUD DE LA PIEL: EMBELLÉCETE MIENTRAS COMES

La piel. No sólo mantiene las vísceras en nuestro interior, sino que nos protege de las infecciones, la radiación y la deshidratación. También nos mantiene calientes y hace que estemos mas hermosos. Si bien somos más conscientes de nuestra piel exterior, la piel interior de los pulmones y el aparato digestivo cubre una mayor área. Toda esta superficie cambia cada veinte días, y su condición depende en su mayor parte de lo que **comemos**.

Los problemas como el eccema, la dermatitis, la psoriasis, el acné y la piel excesivamente grasienta, seca o arrugada son una buena indicación de que usted no está comiendo óptimamente o que está exponiendo su piel a algo que no le gusta.

La piel tiene dos capas. La capa interna o inferior que se llama dermis. Se compone de células dérmicas, de las cuales se originan todas las demás células de la piel, además de una red de vasos capilares, glándulas y puntas de los nervios.

La capa exterior de la piel, la epidermis, está compuesta de células dérmicas que pierden humedad a medida que se acercan hacia la superficie, volviéndose más planas y duras y con una concentración mayor de proteína llamada queratina.

La superficie de la piel es una malla superpuesta de células epidérmicas muertas que se desprenden y que son continuamente reemplazadas por otras.

La dermis está compuesta en su mayor parte de colágeno, que le da a la piel su resistencia y estructura. Entrelazadas en ésta se hallan la fibras elásticas que le dan a la piel sus elasticidad. El colágeno constituye un 70% de la piel y un 20% de todo nuestro organismo.

La nutrición forma parte fundamental en cada una de las etapas del desarrollo de la piel. Empezando por la dermis, el colágeno se produce cuando la vitamina C convierte al aminoácido prolina en hidróxiprolina. Sin vitamina C no hay colágeno. La flexibilidad del colágeno y las fibras elásticas se reduce con el tiempo debido al daño que causan los radicales libres. Este daño es limitado gracias a la acción de antioxidantes como las vitaminas A, C y E, el selenio y muchos otros. La vitamina A ayuda a controlar la proporción de acumulación de queratina en la piel. Una carencia de esta vitamina puede, por lo tanto, generar una piel seca o áspera.

Una falta de grasas esenciales hace que estas células se sequen demasiado rápido, dando como resultado una piel seca y una excesiva necesidad de cremas hidratantes.

La salud de las células de la piel depende de si disponen de suficiente zinc, que es necesario para la perfecta producción de una nueva generación de células de la piel. Una carencia de zinc da lugar a estrías y a una mala curación y se asocia con una variedad muy amplia de problemas de la piel, desde el acné hasta el eccema. Las células de la piel también producen una sustancia que, con la presencia de la luz solar, se convierten en vitamina D, necesaria para mantener el equilibrio de calcio del cuerpo. Así pues, en muchos aspectos, lo que usted come hoy lo lleva puesto mañana.

## Consejos para la piel

### **La dieta y otras recomendaciones:**

- ❖ Limite el alcohol, la cafeína, los aditivos químicos, la sal, la grasa, el azúcar y el tabaco.
- ❖ Coma mucha fruta fresca y vegetales, preferiblemente orgánicos.
- ❖ Coma algunas semillas, frutos secos crudos y sus aceites prensados en frío.
- ❖ Beba por lo menos 1 L. de agua al día.
- ❖ Use una crema que contenga cantidades significativas de vitaminas A, C y E.
- ❖ Evite mucho sol y use crema protectora.

Cuando una persona se decide a tomar sol se expone a las radiaciones emitidas por este, esto incluye las **radiaciones ultravioletas A y B**. Si bien estas son las radiaciones que estimulan la producción de **melanina** (responsable de la coloración marrón de la piel, efecto estético buscado por los cultores del sol), son también peligrosas y están directamente relacionadas con la producción de manchas en la piel e inclusive nevus y cáncer. **Las radiaciones actúan sobre el ADN celular** con el potencial riesgo de generar mutaciones celulares y la aparición del temido cáncer. Otros de los órganos afectados por las radiaciones solares cuando una persona se encuentra tomando sol son a nivel oftalmológico con la generación de **cataratas y pterigion**.



Para más información y visitas:

**CENTRE DE THERAPIES GLOBALS - CERESPORT**

Ignasi Martínez Alba  
Director Centre de Terapies Globals-Ceresport  
Nutrición Celular-Ortomolecular / Homeopatía / Osteopatía

[www.ceresport.com](http://www.ceresport.com)