



Los 10 ingredientes que debes
evitar para tener una rutina de
belleza saludable



INES BARREIRO
HEALTH COACH

inesbhealthcoach.com

¿Sabías que la mujer promedio usa 12 productos de belleza con más de 160 ingredientes en un solo día? ¿Sabías también que los ingredientes tóxicos de algunos de esos productos tardan 26 segundos en llegar a tu torrente sanguíneo una vez que los pones sobre tu piel?

Después de todo debemos tener cuidado no sólo con lo que ingerimos sino también lo que ponemos sobre nuestro cuerpo. La piel es el órgano más grande que tenemos y absorbe todo lo que nos ponemos.

Además de los ingredientes a tener cuidado que te dejé en mi post de Instagram en @inesbhealthcoach, te quiero dejar la lista de los 10 ingredientes adicionales que debieras evitar para tener una rutina de belleza saludable:

1. ALUMINIO

Se encuentra en los anti-transpirantes y es conocido por ser un neurotóxico que se puede acumular en el cerebro y afecta enfermedades como alzheimer y autismo. A su vez pueden actuar como disruptores endocrinos, es decir alteran determinados ciclos hormonales. Puede alterar las vías metabólicas de los estrógenos, relacionados con el cáncer de mama.

Se debe tener en cuenta que el aluminio es bioacumulativo, es decir que cuanto mayor exposición continuada se tenga, mayor es el riesgo de sus potenciales efectos negativos.

2. HIDROQUINONA

Este es un ingrediente común que se encuentra en productos para el blanqueo de la piel como así también en acondicionadores para el pelo y esmalte de uñas. Se ha relacionado este ingrediente con la toxicidad de los órganos y cáncer.

3. PARABENOS

Son conservantes que se encuentran en casi todos los productos tradicionales para el cuidado de la piel y el cabello y actúan como pseudoestrógenos que interrumpen el equilibrio hormonal natural, lo cual aumenta el riesgo de cáncer de mama.

4. DERIVADOS DEL PETROLEO

Se usan en los productos para el cuidado de la piel. Hacen que la piel se sienta más suave y nutritiva, pero en realidad se asientan en la superficie de la piel y hacen que esta no pueda respirar o eliminar correctamente las toxinas. Esto acaba obstruyendo los poros y provocando erupciones. Además, encontramos un compuesto llamado 1,4 dioxano, un químico que esta presente en estos productos, el cual es considerado un probable cancerígeno.

5. FTALATOS

Se utilizan para hacer los productos más flexibles. Se encuentra principalmente en sprays para el pelo y lociones. Actúan como disruptores endocrinos y han sido relacionado con infertilidad y disminución del conteo de espermatozoides.

6. RETINOL

El retinol es una alta dosis sintética de vitamina A que combate las arrugas y las imperfecciones.

Hace a la piel más sensible a los rayos UV y aumenta la producción de radicales libres dañinos en los tejidos de la piel.

7. TRICLOSAN

Se usa como agente antibacteriano y se encuentra comúnmente en la pasta de dientes, jabones de manos y es un disruptor de la microbiota intestinal y favorece la inflamación del colón. También está ligado a alergias, asma y eczema en niños.

8. SILICONAS

La estructura de silicona puede atrapar la suciedad y los desechos en tus poros, lo que te puede provocar brotes. También perjudica todo el recambio de la piel, lo que te puede conducir a una textura de piel seca y opaca. La UE las considera tóxicas, bioacumulativas y persistentes.

9. PEGS/PGS

Se utilizan para mejorar la penetración de productos en la piel. Este químico en realidad puede empeorar el eczema y puede producir reacciones alérgicas, daño renal y hepático.

10. FENOXIETANOL

Se usa como conservante y se encuentra en cualquier cosa que contenga agua, generalmente como limpiadores y champús. Este ingrediente tóxico se ha relacionado con el daño renal, sistema nervioso, hígado, así como con la dermatitis y otros problemas de la piel.

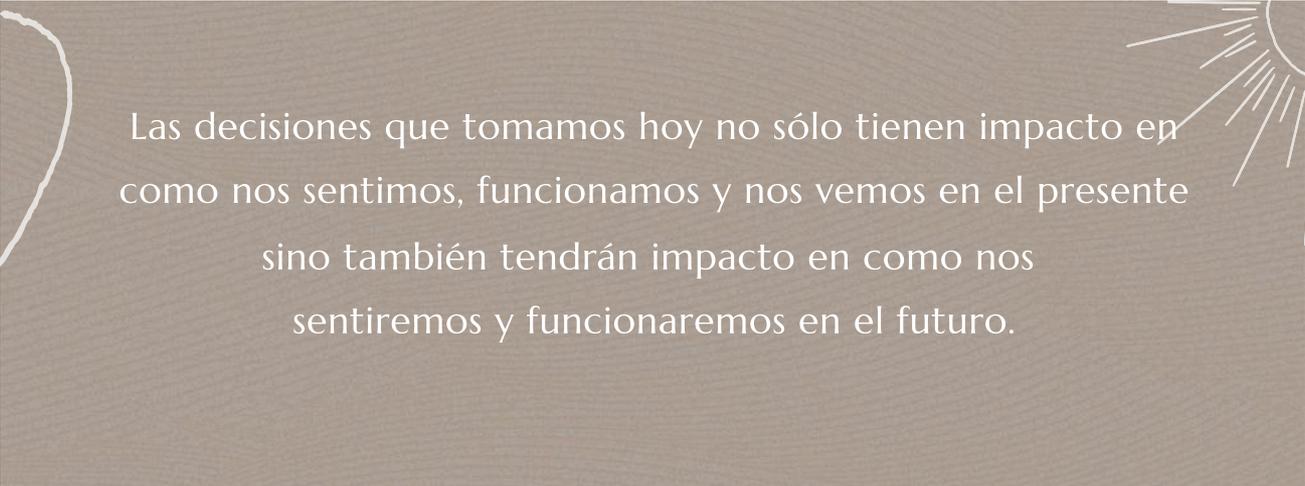
Seguramente, la lista sigue, pero considero que los que te mencioné son los más importantes.

Cada vez que usamos un producto que no está limpio, aumentamos nuestras posibilidades de exposición a una gran cantidad de problemas de salud, desde desequilibrio hormonal, alergias, cáncer, etc.

Claro que esto no ocurre de la noche a la mañana, pero es acumulativo y con el tiempo, la exposición puede comprometer seriamente nuestra salud.

¡Recuerda compartir esta información con tus seres queridos! No olvides: ¡cuídate y cuídalos!

Fuente: @nutritionschool



Las decisiones que tomamos hoy no sólo tienen impacto en como nos sentimos, funcionamos y nos vemos en el presente sino también tendrán impacto en como nos sentiremos y funcionaremos en el futuro.