

Tips de belleza por Shino Bay Aguilera

1) Hydrafacial: aclarante, reafirmante, y blanqueador

El HydraFacial es un procedimiento suave pero eficaz para el rejuvenecimiento de la piel que proporciona un cuidado a fondo y de manera efectiva para la piel. Provee limpieza, exfoliación, extracciones, e hidratación incluyendo vortex-fusion de antioxidantes, péptidos, y ácido hialurónico. El HydraFacial es un procedimiento no invasivo, no quirúrgico, que ofrece resultados instantáneos sin molestias o tiempo de inactividad. El procedimiento es efectivo de inmediato. Me gusta pensar en este procedimiento como un sistema de limpieza a presión de agua eficaz que va más allá de la ahora obsoleta microdermoabrasión. Es tan suave para la piel, pero eficaz y estimulante con un buen refuerzo de antioxidantes, péptidos, y ácido hialurónico, que se infunde a la presión de la piel. La piel queda suave y luminosa durante días.

2) Suficiente descanso y agua:

La piel es un órgano fascinante que trabaja muy duro para proteger nuestro cuerpo, atraer al sexo opuesto, y mantener un metabolismo sano. Ahora, hay muchas maneras con las cuales puedes ayudarlo a hacer su trabajo y para asegurarte de que tu piel continúe trabajando a lo largo de tu vida.

Descanso --

Mientras dormimos, nuestra piel se auto repara por el trabajo del día anterior. La producción de colágeno, la cual limita la cantidad de humedad en nuestra piel, trabaja a marchas forzadas mientras descansamos. Generalmente nos damos cuenta si alguien tuvo una noche relajante o pesada con tan sólo ver su piel.

H2O

Nuestro cuerpo está compuesto de un 70% de agua; así que el agua es el ingrediente primario en nuestra sangre, sistema linfático, moco, y otros líquidos que circulan en nuestro cuerpo. El cuerpo humano necesita estar bien hidratado para que la sangre, sistema linfático y otros líquidos puedan circular libremente por nuestro cuerpo. La piel, siendo el órgano más grande, necesita hidratación constante para que funcione debidamente, no sólo para protegernos de infecciones, sino también para tener un metabolismo adecuado y otras funciones corporales que eliminan toxinas, regulan la temperatura corporal y producen hormonas. Una piel bien hidratada demuestra belleza y salud.

4) Una meditación mental completa por las mañanas para agradecer y reflexionar [experiencias pasadas] el año previo: todas las experiencias que has vivido en tu vida te han traído a este punto de tu vida. Abre los ojos y mira lo que has creado para ti y para tus seres queridos. ¿Eres feliz? ¿Te sientes que tienes un mejor alma este año si lo comparas con otros años? ¿Te activaste, dijiste chismes, tomaste atajos, peleaste, batallaste, lloraste, te ofendiste fácilmente, lastimaste, intentaste ser más listo que el sistema? ¿Fuiste más cariñoso, proactivo, bueno, compasivo, altruista? Estas preguntas son importantes para ver en qué dirección fuiste y adónde quieres llegar. Recuerda, tú eres el protector de tu propio espacio. Como se va acercando el final de este año, haz limpieza de primavera, y libérate de ideas antiguas y conductas que no te sirven. Ábrete a un mundo nuevo de amor y felicidad. Este año cambia las cosas un poco, cambia la forma de ver las cosas. Deja ir el resentimiento y experiencias malas en tu vida pasada. No importa qué tan horrible fue tu pasado, debes recordar una cosa muy importante: tu alma se comprometió a pagar una deuda de karma o eres un alma vieja, lo suficientemente fuerte para resistir adversidades; y brillante para ser un vehículo del cambio consciente de la humanidad. Es la misión de tu alma ser amable todos los días, todo el tiempo, cuanto más puedas ayudar el flujo vibracional universal de energía positiva en los cosmos y la humanidad. Sólo esos que son centrados y con los pies en la tierra encuentran la valentía en sí mismos para enfrentar los momentos difíciles en su vida. Cuando la oscuridad parece llegar a tu vida, busca refugio donde tu llama de tu amor y pasión por la vida te va a guiar fuera de la de oscuridad y hacia la luz. Aquí tienes un truco: cuando debas enfrentar una situación difícil, encuentra un lugar silencioso, cierra los ojos, y aquietta la mente. Inhala, soy amada y el universo me apoya. Exhala, ya no siento ansiedad y frustración (miedo) con esta situación. No podemos negar o evitar esos tiempos difíciles en nuestra vida, pero si podemos aprender a convertir el miedo y la ansiedad en amor y valentía. Así es como tu espíritu se hace más brillante y fuerte en este reino.

5) Suplemento de L-teanina para reducir el estrés de las fiestas.

La L-teanina es extraída del té verde y reduce el estrés de forma natural e incrementa un sentimiento de bienestar en tan sólo 20 minutos después de ingerirla, lo cual dura todo el día. Se cree que la L-teanina es la clave para muchas funciones vitales incluyendo la concentración, el sueño, la fuerza del sistema inmune y hasta el control de la alta presión. La L-teanina produce dopamina, una hormona que da bienestar. No te puedes sentir mal cuando tienes la hormona feliz en grandes cantidades en tu cerebro. Además, se ha demostrado que la L-teanina ayuda a que las concentraciones de LDL permanezcan normales en lugar de oxidarse. Esto significa que mantiene el

buen colesterol balanceado con el colesterol malo. Esta es mi píldora poderosa para mantenerme libre de estrés y saludable durante mi temporada en el sur de la Florida.