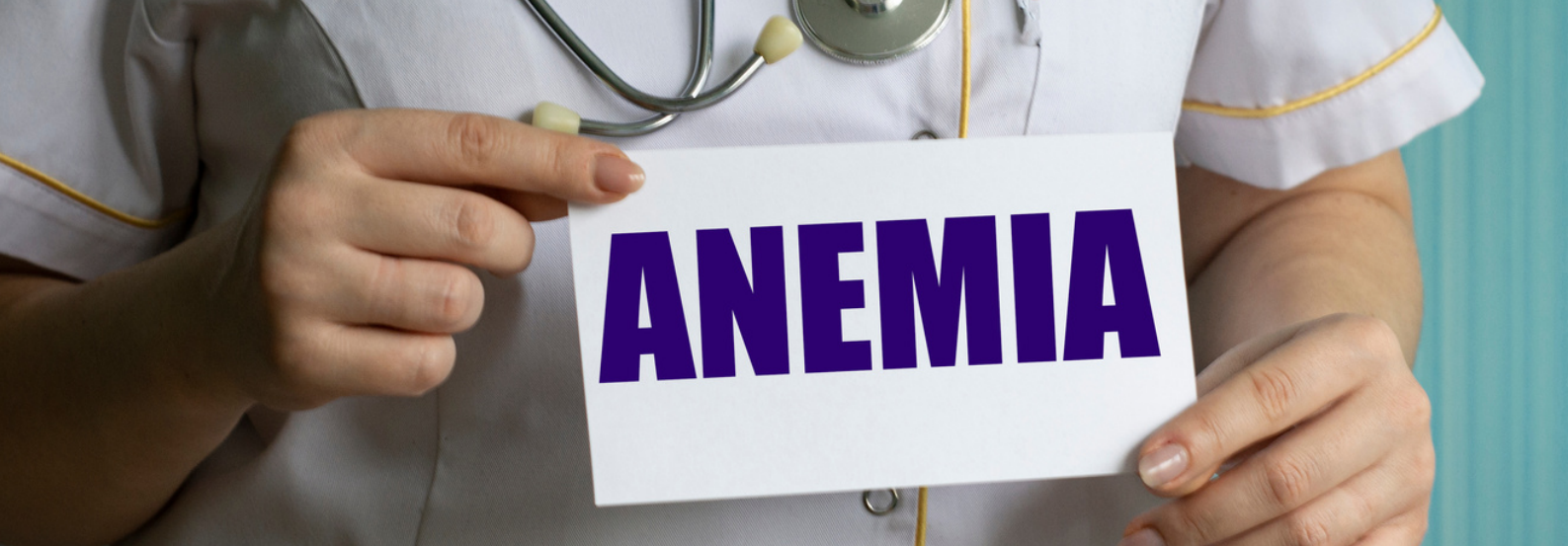


CUIDADO CON LA ANEMIA

MEDICOSMETOLOGIA 2





DESCRIPCIÓN GENERAL

La anemia es un problema que se produce cuando no tienes suficientes glóbulos rojos sanos o hemoglobina para transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo. La hemoglobina es una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos y transporta el oxígeno desde los pulmones a los demás órganos del cuerpo. Tener anemia puede provocar cansancio, debilidad y falta de aire.

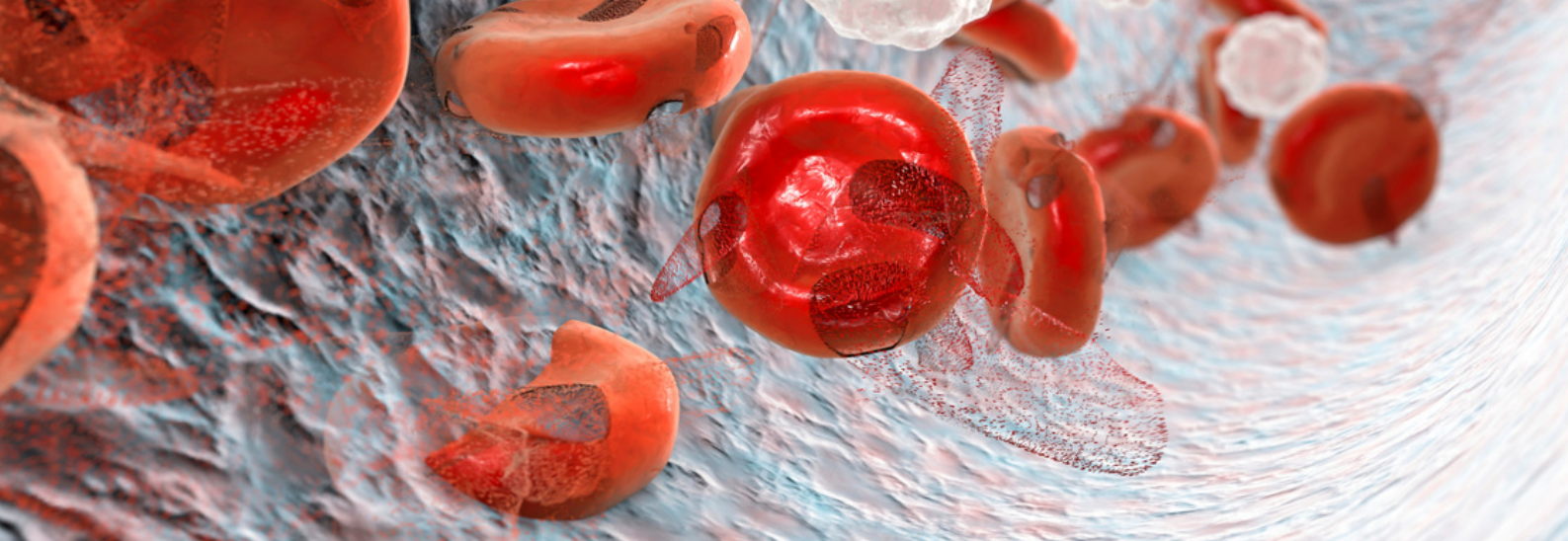


Hay muchas formas de anemia. Cada una tiene su propia causa. La anemia puede ser de corta o larga duración. Puede variar de leve a grave. La anemia puede ser una señal de advertencia de una enfermedad grave.



Síntomas de la anemia

- Cansancio.
- Debilidad.
- Falta de aire.
- Piel pálida o amarillenta, que será más obvia en una piel blanca que en una piel negra o oscura.
- Latidos irregulares.
- Mareos o aturdimiento.
- Dolor en el pecho.
- Manos y pies fríos.
- Dolores de cabeza.



CAUSAS DE LA ANEMIA

La anemia se produce cuando la sangre no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina.

Esto puede suceder si:

El cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos o hemoglobina.

Los sangrados provocan una pérdida de glóbulos rojos y hemoglobina más rápida de lo que pueden reemplazarse.

El cuerpo destruye los glóbulos rojos y la hemoglobina que contiene.



Los glóbulos rojos contienen una proteína rica en hierro que le da a la sangre el color rojo y que se llama hemoglobina. La hemoglobina permite que los glóbulos rojos transporten oxígeno desde los pulmones a todo el cuerpo. También permite que los glóbulos rojos transporten dióxido de carbono desde otras partes del cuerpo a los pulmones para espirlo.

ANEMIA POR FALTA DE HIERRO

Anemia por deficiencia de hierro. La escasez de hierro en el organismo provoca este tipo de anemia, que es la más frecuente. La médula ósea necesita hierro para producir hemoglobina. Sin el hierro suficiente, el cuerpo no puede producir suficiente hemoglobina para los glóbulos rojos.

Las mujeres embarazadas pueden sufrir este tipo de anemia si no toman suplementos de hierro. La pérdida de sangre también puede provocarla.

Anemia por deficiencia de vitaminas. Además del hierro, el cuerpo necesita folato y vitamina B 12 para producir suficientes glóbulos rojos sanos. Una alimentación que no aporte la cantidad suficiente de estos y otros nutrientes esenciales puede provocar que el organismo no produzca suficientes glóbulos rojos.



Alimentos para la anemia



LIMPIEZA DEL CUTIS

Se requiere una profunda limpieza de cutis y esto puede ayudarnos a tener una imagen buena, igual físicamente y ofreciendo un aspecto más saludable.

Para así poder conseguirlo existe una gran cantidad de recetas muy eficaces, elaboradas con productos naturales. Se debe también mostrar un rostro limpio, libre de impurezas, que sea terso y suave, no solo produce un bienestar y personal propio, sino que también se deja notar por aquellos con quien nos rodeamos.



¿CÓMO SABER APLICAR UNA MASCARILLA?

Bueno pues antes de empezar tenemos que descubrir cómo embellecer el rostro a base de mascarillas elaboradas con un sinfín de ingredientes naturales.

Es necesario aprender cómo se deben aplicar estas mascarillas atinadamente para que resulten lo más eficaces posible.

¿CÓMO ASEGURAR UNA BUENA LIMPIEZA DEL CUTIS?

Para la limpieza diaria de la cara, es mejor que utilicemos jabones neutros naturales de frutas, verduras y hierbas, Porque estos mantienen el PH que requiere nuestra piel.

APLICACIÓN DE LA MASCARILLA FACIAL

La mascarilla se debe extenderse siempre encima de la piel recién lavada para conseguir la mayor eficacia posible, esto es importante que apliquemos un baño de vapor de unos 5 o 10 minutos, para que los poros se abran muy bien y la piel pueda absorber mucho mejor los ingredientes a utilizar.



¿CÓMO APLICAR LA MASCARILLA CON UN PINCEL?

El pincel debe ser muy suave o bien, con las manos haciendo movimientos lentos y circulares también debemos extender primero por la frente y la nariz y luego por los pómulos y la barbilla y dejar actuar durante el tiempo que se recomienda atinadamente.



CUIDADOS PRÁCTICOS

Una vez transcurrido el tiempo necesario, se debe retirar la mascarilla.

Se debe estar unos 10, 20 o a veces una hora según sea el caso.

Para lavar la mascarilla se quita la mascarilla y se lava con agua preferentemente tibia. Después de terminar, la mascarilla.

Se puede aplicar un tónico o una crema que sea atinada para el tipo de su piel que tiene.



También hay que mantener una higiene en el estado máximo también una manera de mantener así el cutis en perfecto estado

es acostumbrarse a lavar el rostro todos los días y profundamente lo más que se pueda antes de ir a dormir de preferencia con un buen jabón neutro o tal vez una crema limpiadora, con ellos se libera el cutis de suciedad y partículas nocivas que se depositan en la piel durante el trayecto del día.







CREMA PARA CUTIS RESECO

INGREDIENTES:

10 cuch de agua, 10 almendras, 1 cuch de germen de trigo, 5 cuch de harina de avena.

PROCEDIMIENTO

10 cuch de agua, 10 almendras, licuamos y enseguida colamos, y agregamos la leche coladita nuevamente a la licuadora, 1 cuch de germen de trigo y licuamos otra vez 5 cuch de harina de avena, mezclamos muy bien hasta formar una pastita.





MASCARILLA PARA PIEL GRASOSA

INGREDIENTES:

10 cucharas de agua, 2 flores de jamaica, 6 clavos de olor, 15 gotas de limón, 1 cucharada de lecitina de soja granulada o líquida, 2 cucharadas de harina de arroz.

PROCEDIMIENTO

Colocamos en la licuadora 10 cucharas de agua, 2 flores de jamaica, 6 clavos de olor, licuamos muy bien, y agregamos 15 gotas de limón, 1 cucharada de lecitina de soja granulada o líquida, poner en un recipiente pequeño, 2 cucharadas de harina de arroz y combinar junto con lo licuado y colado hasta formar una pasta homogénea.

