

ADINA GRIGORE



piel RADIANTE

El programa 100% natural para desintoxicar
tu rutina de belleza, llenarte de nutrientes
y gozar de una piel fresca, sana y feliz



Grijalbo *vital*



1

Tu piel es sorprendente

Después de haber pasado una vida entera leyendo revistas para mujeres y viendo programas de televisión sobre belleza, probablemente has aprendido lo siguiente. Los barros son lo peor que tu piel puede hacerte y, si te salen, las personas ya no te hablarán a la cara, sino ¡a los granos! Y eso las horrorizará. Para deshacerte de los desagradables barros, *hay que frenarlos antes de que aparezcan*.[®] Una vez que te has encargado de ellos, tendrás que empezar a preocuparte por tu producción de colágeno y por la elasticidad de tu piel. Si no lo haces, te saldrán arrugas y marcas de envejecimiento antes de tiempo, lo cual es básicamente en cualquier momento, así tengas 150 años. Por si eso fuera poco, también tienes unas cosas enormes y espantosas que se llaman poros, así que debes hacer todo lo que esté en tus manos para encojerlos y ocultarlos. Debes alejarte del sol a toda costa, untarte varias capas de bloqueador solar en todo momento y usar sombrero y ropa de manga larga hasta en verano. Lo principal es que tu piel es un caso perdido sin ti. La única forma de frenar los barros, detener el envejecimiento, aumentar el colágeno y la elasticidad, prevenir el daño provocado por el sol y reducir esos espantosos poros es usar productos de belleza. Cientos y cientos de ellos.

Piénsalo. De toda la información que tienes sobre tu piel, ¿cuánta de ella provino de alguien que intentó venderte algo? ¿En qué otro contexto has escuchado los términos *colágeno*, *pigmentación* o *rejuvenecimiento*?



Cuando cierras los ojos e imaginas las capas que conforman tu piel, ¿ves una ilustración caricaturesca de franjas curvilíneas y puntos que diferencian las distintas capas? ¿Escuchas una voz en *off* que describe algún producto de limpieza que “penetrará” en tus poros y te hará una “limpieza profunda”? ¡Qué asco!, ¿no crees?

Es probable que ni siquiera sepas qué significan esas palabras en realidad. ¿Qué es exactamente un poro? ¿Cuál es la diferencia entre la dermis y la epidermis? ¿Qué es el colágeno y por qué tenemos tanto miedo de perderlo? La mayoría de las mujeres, incluso las que somos expertas en productos para el cuidado de la piel, conocemos muy poco nuestra propia piel. ¿Por qué? Porque no nos han educado adecuadamente; sólo nos han vendido un montón de eslóganes pegajosos e ilustraciones publicitarias.

Lo básico

Pues bien, empecemos por los hechos.

Tu piel es el órgano más grande de tu cuerpo. Bueno, espera; me regresaré un paso. La piel es un *órgano*, igual que el corazón o el hígado. Eso significa que es un conjunto especializado de tejidos que funcionan juntos para realizar las funciones biológicas necesarias. Tu piel mantiene el agua dentro de tu cuerpo, regula tu temperatura, protege tus órganos internos del mundo exterior, convierte la luz del sol en vitamina D (un nutriente indispensable para seguir viva) y expulsa las toxinas de tu cuerpo. Estás hecha de casi cinco kilos, o casi dos metros cuadrados, de piel.

La piel es parte de un grupo de órganos conocidos como sistema integumentario, el cual también incluye el cabello, las uñas y las glándulas sudoríparas. La mayoría de las personas creemos que la piel opera de forma completamente independiente de otros sistemas corporales, como el digestivo, el endócrino, el nervioso, etcétera. La tratamos como si sólo fuera un escudo que protege nuestras entrañas del mundo exterior, y queremos que esté hermosa, radiante y suave; pero no por eso deja de ser un escudo. La realidad es que tu piel pertenece a la increíble estructura interconectada que es tu cuerpo, y su salud es parte de tu bienestar general, como la salud de tu cerebro, tu hígado o tu corazón.

• • •

Tomémonos un momento para entender y valorar esta cobertura externa que nos rodea.

La **epidermis** es la capa más externa de la piel; contiene cuatro tipos de células cutáneas: los queratinocitos, que producen queratina, una proteína que protege el cuerpo del calor, las bacterias y las sustancias químicas dañinas; los melanocitos, que producen melanina, la cual es responsable del color de tu piel y te protege del sol gracias a que absorbe los rayos UV; las células de Langerhans, que son como el sistema inmune de tu piel y ayudan a producir anticuerpos que combaten las

infecciones, y, por último, las células de Merkel, las cuales se conectan con las neuronas y te permiten disfrutar la sensación del tacto. La epidermis tiene un grosor como de una décima de milímetro, excepto en las palmas y en los pies, donde contamos con dos milímetros extra de acojinamiento, pues son partes del cuerpo que, como bien sabes, trabajan mucho.

La **dermis** se encuentra justo debajo de la epidermis; está conformada por un par de proteínas de las que has oído hablar miles de veces: la elastina y el colágeno. Éstas hacen que tu piel sea fuerte, flexible y —como ya te imaginarás— elástica. Cuando te cortas, la dermis produce cantidades adicionales de colágeno para tapar la herida y sanarla. También produce ácido hialurónico, una sustancia química que conserva la piel hidratada y te hace ver jovial. La actividad constante de la dermis es lo que correlacionamos con una piel “sana”, pues ella hace todo el esfuerzo tras bambalinas para que tu piel se vea tersa y brillante.

Debajo de esas dos capas está la **grasa subcutánea**, la cual, como su nombre lo dice, es una capa de grasa que conecta los nervios de la dermis y la epidermis con el resto del cuerpo, al tiempo que protege tus entrañas con un cojincito bastante sensual.



Probablemente los comerciales de productos para la piel no quieren que lo sepas, pero tu epidermis, dermis y grasa subcutánea trabajan en colaboración para darle a tu piel una serie de superpoderes naturales.

La piel es capaz de regenerarse a sí misma. Todo el tiempo estás desechando células cutáneas muertas (no es grave: son apenas entre 30 000 y 40 000 por minuto) para reemplazarlas por las nuevas células producidas por la epidermis. Este proceso ocurre con independencia de lo que te apliques a nivel tópico. A medida que envejecemos, este proceso regenerativo se hace más lento, sin importar que tengamos al mejor cirujano plástico del mundo. Con la edad, no sólo el cuerpo produce menos cantidades de esas proteínas, sino que su calidad también disminuye. Por eso la piel cambia. Aparecen manchas de edad (así como canas) porque la melanina se debilita con el paso del tiempo. Las arrugas y la piel flácida son consecuencia de que el colágeno y la elastina se vuelven tiesos y más quebradizos, lo que provoca que la piel se pliegue (o arrugue) y pierda su firmeza (se cuelgue). Todo esto es resultado normal del envejecimiento. Sin embargo, he aquí el secreto: cuanto más sana estés internamente, podrás producir células cutáneas rejuvenecedoras por más tiempo.

Tu piel es también una barrera poderosa. Gracias a un sellador creado por los queratinocitos, nuestra piel es casi 100% a prueba de agua. Cuando sostienes agua en la mano, no la absorbes. (De hecho, la única parte del cuerpo que no es a prueba de agua es el interior de la boca.) Sin embargo, eso no significa que sea una barrera impenetrable, razón por la cual se arruga, como pasa después de estar largo rato en una alberca. Lo mismo ocurre con otras sustancias químicas que te aplicas sobre la piel. Habrá cierto grado de absorción, y la mayor parte de lo que se absorba llegará al torrente sanguíneo y al sistema circulatorio, a veces en cuestión de segundos. La cantidad de sustancia que absorbas dependerá del nivel de exposición a la misma: cuánta, por cuánto tiempo y con cuánta frecuencia.

Otra increíble propiedad de la piel es que se protege a sí misma de modo natural. La grasa que produce la piel es benéfica. Se llama seborrea

y evita que el cabello se seque y que se evapore demasiada agua de tu piel, mantiene la piel suave y, sobre todo, mata bacterias. Dicho de otro modo, no es una sustancia malévola diseñada para provocarte erupciones. La seborrea también genera algo llamado manto ácido, el cual neutraliza los efectos de las sustancias químicas y de las toxinas ambientales al mantener un pH ligeramente ácido en la piel. Esto es fundamental, pues el pH de la piel tiene mucho que ver con su salud. La piel demasiado alcalina se volverá seca y dará comezón, mientras que la piel demasiado ácida te hará susceptible a la inflamación y a las erupciones cutáneas. La mayoría de los contaminantes externos alcalinizan la piel, por lo que el manto ácido evita que desequilibren su pH. Te han enseñado a creer que la “piel grasa” es lo peor del mundo, pero esa noción sólo sirve para confundirnos. La grasa de la piel es importante, y debes dejar de verla como tu enemiga.

Prepárate para otra impactante revelación que jamás escucharás en los comerciales de productos para el cuidado de la piel: tu piel se limpia a sí misma... Una de las maneras en las que el sistema integumentario colabora con otros órganos del cuerpo es expulsando las toxinas de desecho a través del sudor. Además, la piel contiene todo un ecosistema de bacterias saludables que son las responsables de eliminar dichas toxinas. Este ecosistema se conoce como flora cutánea, y no sólo sirve para deshacerse de los componentes dañinos del sudor, sino que constantemente lucha contra microorganismos externos para impedirles entrar al cuerpo. La razón por la cual apestas cuando sudas es porque las bacterias en la piel están devorando las toxinas del sudor. Puede sonarte superasqueroso, pero, si lo piensas bien, es algo bastante increíble. Además de contar con la piel como barrera contra los invasores, este ejército de bacterias es nuestro segundo sistema de defensa.

Ninguno de estos superpoderes naturales requiere que uses productos artificiales para el cuidado de la piel. Si no te inmiscuyes en los asuntos de la piel y mantienes una buena alimentación y un estilo de vida saludable, ésta puede funcionar como su propio sistema inmune en miniatura y luchar contra invasores como la suciedad y las bacterias.

Así como tiene la capacidad de protegerse de los elementos, también tiene la capacidad de autorregularse. Sólo deja de funcionar de manera eficiente cuando su equilibrio natural se ve alterado, ya sea por cambios hormonales que provoquen una producción excesiva de seborrea, toxinas que causen la reproducción descontrolada de la flora cutánea, u otros problemas.

Por lo tanto, ¿no te parece que tu piel merece cariño y respeto? Pasamos mucho tiempo resintiendo cuánta atención debemos prestarle y cuánto tiempo y dinero nos cuesta su manutención. Pero piensa en lo importante que es para tu cuerpo y en las distintas funciones que desempeña. Además de todo, está expuesta a toda clase de horrores: quemaduras de sol, pistas de esquí, jacuzzis hirvientes, jacuzzis hirvientes en pistas de esquí, una filosa cuchilla que corta los vellos al ras una y otra vez, el maquillaje que usas a diario y la exposición a productos químicos que son el equivalente tecnológico de la gasolina de tu auto.

Es increíble que nuestra piel nos tolere, pese a lo que le hacemos.

Asimismo, la piel es también la ventana a lo que ocurre en tu cuerpo. El hecho de que mitigues los síntomas a nivel tópico no significa que hayas corregido los problemas que los provocaron en un inicio. Piénsalo así: sabemos que comer avena ayuda a disminuir los niveles de colesterol de forma natural, lo cual, por lo tanto, previene enfermedades cardíacas. Pero untarte avena en la superficie del corazón no tendría el mismo efecto, ¿cierto? Dicho de otro modo, no es el suero de 300 dólares el que te “antienviejece”, sino cómo tratas a tu cuerpo desde el interior lo que envejece o rejuvenece tu piel.

Sin embargo, a diferencia de otros órganos, ¡tu piel está totalmente expuesta! No está guarecida a salvo dentro de tu cuerpo. De hecho, la piel es *la protectora* del cuerpo. Esto le da una importancia gigantesca a la forma como la tratas. Tu piel se nutre o se daña desde el interior, como *también* se nutre o se daña desde el exterior. Por lo tanto, si la expones a una hiedra venenosa, la dañarás. De igual modo, si comes alimentos a los cuales eres alérgica, puedes desarrollar una erupción que se vea y se sienta como la reacción a la hiedra venenosa.

Problemas cutáneos

¿Cada cuánto visitas al dermatólogo? En mi experiencia, la gente no suele ir con la suficiente frecuencia, si es que acaso ha ido alguna vez. Si te haces estudios de sangre y otros exámenes internos, ¿por qué no examinas tu exterior?

El cáncer de piel es sumamente curable si se detecta a tiempo, lo cual debería ser razón suficiente para visitar al dermatólogo una vez al año. Ir a su consultorio es también una forma de corroborar la salud de tu piel y, por lo tanto, de tu interior, con un *especialista*. (Eso significa que ir con tu depiladora de cejas y de la zona del bikini no cuenta.) Por lo menos, tu dermatólogo te recordará que no estás cuidando tu piel y que más te vale que empieces cuanto antes. Ésa es mi filosofía de vida.

No obstante, me frustra que mis clientas me digan que siempre salen del consultorio del dermatólogo con una receta. Los medicamentos no son la solución, o al menos no son la única solución para la mayoría de la gente que debe lidiar con problemas de la piel. He visto que mucha gente con los mismos síntomas no obtiene respuestas en ningún lado, incluyendo el bloc de recetas de su dermatólogo. En mi escuela de nutrición, los padecimientos de la piel simplemente no formaban parte del plan de estudios, y no fue sino hasta que tuve que enfrentarme a mis propios problemas dermatológicos crónicos cuando hice la conexión entre mi salud general y mis incurables sarpullidos. En mi experiencia conversando con personas frustradas que se quejan de las mismas cosas una y otra vez, los medicamentos jamás han sido capaces de solucionar todos sus padecimientos, y en algunos casos incluso les han provocado problemas nuevos. Por desgracia, eso se debe en parte a que la ciencia del cuidado de la piel no está tan avanzada como quisiéramos o como creemos.

¿No me crees? Pues bien, ni siquiera la dermatología es capaz de dar explicaciones concretas —ni soluciones— para muchos padecimientos de la piel.

He aquí algunos ejemplos.

- El **acné** es consecuencia de que los poros se tapen con células cutáneas muertas y exceso de seborrea, problema que se agrava por culpa de las bacterias. La razón por la cual desarrollas acné en la adolescencia es que tus glándulas sebáceas están creciendo y produciendo más grasa de la que tu piel necesita. Esto también ocurre durante el embarazo. Según la ciencia, el acné también podría estar relacionado con las hormonas, con la flora cutánea y hasta con la inflamación de otras partes del cuerpo. Entre los tratamientos que la Academia Estadounidense de Dermatología (AAD, por sus siglas en inglés) recomienda se encuentran antibióticos, anticonceptivos, tratamientos con láser y exfoliaciones químicas.¹
- La **psoriasis** sobreviene cuando la epidermis produce demasiadas células, lo cual deriva en porciones de piel que se sienten escamosas pero que en realidad sólo tienen mucha piel. La psoriasis es resultado de un sistema inmune en aprietos, porque quizá tuviste un virus en el pasado y tu sistema inmune no se ha recuperado del todo... o quizá no. Según la AAD, “los científicos siguen intentando averiguar qué causa la psoriasis”.²
- La **dermatitis** es cuando tienes la piel roja y te da comezón, ya sea por algo interno (dermatitis atópica o eccema) o por algo que toca tu piel (dermatitis por contacto). La reacción posterior a estar expuesta a hiedra venenosa es dermatitis por contacto. Hay muchísimas cosas que pueden provocar este tipo de dermatitis, incluso el jabón. Y el agua. La incidencia de ambos tipos de dermatitis va en aumento, pero la ciencia sigue sin encontrar la causa.
- El **eccema**, o dermatitis atópica, no significa nada en concreto. Es un término amplio que significa, en pocas palabras, padecimiento de la piel. Hay un millón de síntomas sin explicación que se agrupan bajo la categoría de eccema. Podrías pensarlo como sinónimo de “algo raro está pasando en tu piel y no sabemos bien qué es”. Otra vez, en palabras de la AAD: “Los doctores no saben bien por qué algunos menores de edad y adultos desarrollan eccema, mientras otros no”.³

- La **rosácea** es una ruborización rojo brillante de la piel del rostro. Como ya te imaginarás, científicamente no se le ha ligado a una sola causa, fuera de la inflamación y una posible flora dañina en los intestinos. (Enhorabuena por ese descubrimiento... ¡Ya era hora!) La rosácea puede provocar que tu piel se hinche y se vea irregular, además de hacerte extremadamente sensible a diversos ingredientes tópicos.
- La **hiperpigmentación** ocurre cuando la piel se pigmenta (o colorea) de un tono más oscuro porque estás produciendo un exceso de melanina. Se ha relacionado con problemas hormonales, virus, exceso de exposición al sol y (ya te imaginarás) inflamación.
- **Quemaduras de sol.** Bueno, de éstas sí conocemos la causa. Sin embargo, resulta interesante que, a pesar del odio que hemos desarrollado hacia el sol, una cantidad *moderada* de él no sólo es significativamente buena para sintetizar vitamina D, sino que también obliga a tu piel a producir más melanina (por eso la piel se oscurece), lo cual a la larga te protege del sol y de quemaduras futuras. Eso significa que la sobreexposición es mala, pero un poco de luz natural sobre la piel en realidad es benéfica. Además, sorprendentemente es el aspecto con el cual la ciencia ha demostrado que se correlaciona la alimentación: cuanto mejor comas, menos probable es que te quemes.⁴

Por lo tanto, aunque tu dermatólogo es definitivamente tu amigo y aliado cuando se trata de calmar los síntomas de trastornos de la piel crónicos y complejos, creo que es un error confiar demasiado en un enfoque dedicado a apaciguar los síntomas. Habrás notado que por fortuna hay algunos denominadores comunes entre todas esas definiciones vagas de los distintos padecimientos: desequilibrio hormonal, inflamación y un sistema inmune en aprietos. Cuando lo piensas en esos términos, es fácil creer que la salud de tu piel escapa a tu control y que sólo una crema o un tratamiento tópico pueden ayudarte. Sin embargo, es posible equilibrar o desequilibrar más las hormonas, disminuir

o aumentar la inflamación, así como mejorar o debilitar el sistema inmune a través de lo que comemos y de cómo tratamos nuestro cuerpo. La manera de obtener una piel sana es generar un cuerpo sano, y éste se obtiene gracias a elecciones alimenticias inteligentes y cambios positivos en el estilo de vida.

Simplemente *no puedes* creer que los productos y medicamentos representan la única forma de cuidar la salud de tu piel. Si tienes problemas dermatológicos recurrentes, lo más probable es que sean consecuencia de algo que está ocurriendo a nivel interno. Si únicamente aplicas un tratamiento tópico, estarás tomando la salida fácil, pero temporal. Hasta que no corrijas lo que sea que esté causando el brote desde adentro, no harás más que enmascarar el síntoma. En cierto sentido, es increíble que un ingrediente aplicado sobre la piel sea capaz de sanar un problema interior. Es maravilloso que un poco de aloe alivie la comezón o las quemaduras, que un chorrito de vinagre empareje tu tono de piel y que una pizca de bicarbonato de sodio reduzca el tamaño de los barros. Sin embargo, ninguno de esos ingredientes aliviará tu sistema digestivo alterado, tus nervios estresados o tus glóbulos agotados.

Ve la salud de tu piel con nuevos ojos

El hecho de que sólo le prestemos atención a nuestra piel cuando enloquece es un gran problema. Los dermatólogos, al igual que otros médicos, sólo pueden aliviar un síntoma a la vez, lo que significa que, para *verdaderamente* cuidar nuestra piel, debemos cuidar todo nuestro cuerpo *en serio*. ¿A qué me refiero con esto? Permíteme presentarte un concepto al que denomino: *tu salud cotidiana ideal*. Ésta es la mejor versión de *ti misma*. No se trata de que intentes parecerte a Megan Fox o a Channing Tatum. De hecho, la salud cotidiana ideal es única para cada persona, y depende de nuestros antecedentes, nuestro estilo de vida y nuestra alimentación. Si eres una coreana de 60 años que ha sido activa toda la vida, tu salud cotidiana ideal será muy distinta de la de una irlandesa treintañera que odia hacer ejercicio, o de la de una adolescente

negra que lidia con las dificultades propias de su edad. Cada una de nosotras puede estar más o menos saludable dependiendo de sus circunstancias particulares. Y, para ser franca, no es responsabilidad de nuestro médico garantizar nuestra salud cotidiana ideal. La responsabilidad es *nuestra*.

Esto me lleva de vuelta a lo que los comerciales y revistas nos han hecho creer sobre nuestra piel. Yo le llamo *vergüenza cutánea*. Tu piel te hace sentir paranoica, obsesiva y avergonzada todo el tiempo; ¿me equivoco? ¿Quién podría culparte de ello? Lo peor de todo es que odiarte y estresarte por ello no hace más que perpetuar los problemas, lo que a su vez te lleva a incrementar tu compra de productos costosos y cargados de sustancias químicas artificiales. A las mujeres nos han enseñado a odiar nuestra piel aunque esté perfecta y radiante. Te diré un secreto: ninguna de mis clientas ha tenido la piel que cree ver reflejada en el espejo. Sin embargo, hasta donde recuerdan, les han dicho que sí la tienen. Y lo mismo te ha pasado a ti. A todas. Este libro busca acabar con la vergüenza cutánea.

No te preocupes; sigue yendo al dermatólogo, hazte faciales, usa productos, lee revistas de belleza y vive la vida que quieras. Pero al terminar este libro quiero que te sientas más cómoda con tu piel y que tomes las riendas de su cuidado. Mi intención es darte la lección sobre el cuidado de la piel que debieron haberte dado hace mucho tiempo. Si nutres tu piel desde el interior con la dieta saludable e individual que te ayudaré a desarrollar, y desde el exterior con los productos sencillos y suaves que te enseñaré a hacer en casa, descubrirás que ya posees la sorprendente piel que siempre soñaste tener.

¿No logras conseguir una crema que te hidrate todo el día?
 ¿Un shampoo que no deje grasoso tu cabello? ¿Un exfoliante
 que no reseque tu cutis? ¡Deja de buscar y encuentra todo lo
 que necesitas en tu propia cocina!

Recientemente, todas nos hemos convertido en consumidoras conscientes y procuramos comprar alimentos libres de conservadores, orgánicos y elaborados con ingredientes naturales. Pero lamentablemente no somos tan cuidadosas con lo que ponemos en nuestra piel, pues a diario utilizamos docenas de productos llenos de químicos que dañan la salud de este órgano, el más grande de nuestro cuerpo.

En este libro, Adina Grigore te mostrará que el secreto para tener una piel radiante es desintoxicarte de todos los productos de belleza que han deteriorado tu piel durante años y sanarla desde adentro. Aquí aprenderás que tu dieta y tu estilo de vida determinan la calidad y apariencia de tu piel, y no los productos que utilizas. Así, descubrirás la importancia de comer alimentos frescos e integrales, tomar muchísima agua, hacer ejercicio y, lo más importante, dar un descanso a la piel para regenerarse y repararse.

Con un plan de desintoxicación de tres niveles y una sección de recetas para elaborar tus propios productos de belleza 100% naturales —desde mascarillas y acondicionadores hasta labiales y perfumes— este libro es el secreto de belleza que tanto habías esperado.

«*Piel radiante* retrata justamente lo que yo enseño: que la piel saludable viene de adentro hacia afuera. Adina Grigore acaba de una buena vez por todas con los mitos acerca de los cosméticos y nos ofrece las herramientas para tener una piel espectacular desde nuestra propia cocina»

Dr. Alejandro Junger, autor de *Clean*



f /megustaleermexico
 t @megustaleermex

www.Grijalbovital.com