

---

# Cuídate en casa, en la cuarentena y siempre

12 abril, 2020 / Cuéntame... / 3 comentarios

**En tiempos de cuarentena, tenemos que normalizar nuestra vida. Por eso, cuídate en casa.**

Cuídate en casa. Es la recomendación de la **doctora Beatriz Estébanez, médico estético de la Clínica Menorca** que sabe y nos explica que debemos mantener nuestros **hábitos de sueño, de higiene, de alimentación** y, por supuesto, **de belleza** para que cuando acaben estos días de confinamiento impuestos por el (maldito) **coronavirus** tengamos un buen aspecto tanto por fuera como por dentro.

Cuanto mejor estemos, mejor nos veremos y **cuando mejor nos veamos, mejor estaremos**. Es la pescadilla que se muerde la cola y que, ahora en la cuarentena, es más verdad que nunca.

Por eso, **dedicar un tiempo a nosotros mismos** (da igual chicos que chicas) es ahora muy importante, aunque tampoco desdeñes estos mismos cuidados durante nuestra vida real (real porque esto que estamos atravesando me parece de película hollywoodense) que volverá. De eso no tengo la menor duda.

## Exfoliación y mascarillas para cuidar la piel



Imagen: Pressfoto. Freepik

La actividad metabólica y la **regeneración celular** continúa: **nuestro organismo no descansa**. Por eso, una **exfoliación** nos viene de maravilla; nos ayudará a **eliminar las células muertas** y dejar nuestra piel más fina, limpia y luminosa.

Si no dispones de ningún producto específico, la doctora **Beatriz Estébanez**, nos recomienda utilizar un **guante de crin** o un paño. Y también podemos hacer una **exfoliante con azúcar, limón y miel** haciendo una pasta y con ella frotaremos el cuerpo y el rostro. La retiramos bajo la ducha.

Después podemos aplicarnos una **mascarilla**. Seguro que si rebuscas entre tus productos de belleza tienes alguna, pero si no es así, la doctora **Estébanez** nos vuelve a dar algunas recetas.

Con una **pera madura, medio pepino y una cucharada de aceite de oliva** ya tienes una mascarilla. Bate todo con la batidora, aplicas esta papilla en el rostro y la dejas actuar 15 minutos. Luego la retiras con un tisú.

**Más recetas de mascarillas:** 3 cucharadas de nata líquida, una yema de huevo y una cucharada de zumo de limón o también, medio aguacate con aceite de oliva, o yogur natural con zumo de limón y de naranja.

## ¿Qué hago con mis pies? ¿Y con mis manos?



Imagen: Pixabay

**¿Te has lavado alguna vez tanto las manos como ahora?** Ya hasta circulan chistes por las redes haciendo referencia a lo que nos hemos encontrado en la piel tras tantos lavados.

Fuera de risas, es verdad que de tanto lavarlas **podemos tenerlas más secas**. Por eso, hay que hidratar tanto las manos como los pies. Y no sólo ahora, sino siempre.

Lo que puedes hacer para hidratarlos, además de exfoliarlos con lo mismo que te hemos contado, es **hacer una envoltura con aceite de oliva**. Extiéndelo con un buen masaje por los dedos y los tobillos y las manos y las muñecas y los envuelves en una toalla limpia. **Mantenlo entre 10 y 30 minutos y aclara con agua tibia**. La piel, especialmente la de los talones absorberá todas las vitaminas y minerales del **AOVE** y la piel quedará perfectamente hidratada y nutrida.

## ¡Ese pelo!



Imagen: Freepik

Esta es nuestra batalla durante esta cuarentena, el cabello, y **en este post** os contamos qué se puede hacer y qué no.



La doctora **Estébanez** nos recomienda que ya que ahora tenemos más tiempo, lo utilicemos bien proporcionando a nuestro cabello más cuidados. *"Para que el cabello y el cuero cabelludo reciban de verdad todas las propiedades suavizantes, hidratantes y nutritivas de la mascarilla hay que dejarlas actuar entre 15-30 minutos"*, nos explica la especialista de la **Clínica Menorca**. Incluso ahora lo que también podemos hacer es **calentar una toalla en el microondas y cubrir con ella el cabello**. El calor hará que los activos penetren mejor.

¡Ah, que no tienes mascarilla! Pues otra receta de la doctora **Estébanez**: bate un huevo y mezcla con leche de coco y aceite de oliva virgen extra. Deja actuar de 20 a 30 minutos y aclara bien.

## Sal al sol como un lagarto



Imagen: Photoangel. Freepik

**Poco sol estamos tomando**; así que **nuestra vitamina D será la que lo acuse** debilitando nuestro sistema inmunológico, nos advierte la doctora **Estébanez**. Por eso, abre bien la ventana cada día y deja que el sol incida directamente sobre tu piel de 10 a 15 minutos, sobre todo en el tronco superior.

Si eres de las (privilegiadas) que tiene terraza o jardín **no olvides tu protector solar.**

Y no olvides que **cada vez queda menos.**