

Pilar H. Ruiz

Asesora Naturista.

Creadora de PielSana S. C. M.



A TENER EN CUENTA EN LOS TRATAMIENTOS PIELSANA

A continuación, se mencionan una serie de Recomendaciones para complementar cualquier tipo de tratamiento o cuidado de la piel:

- Utilizar todo Orgánico, ya que por ejemplo: si sólo tratamos la cara, la piel va a excretar por donde respira, en este caso sería la cara. Esto puede retrasar o impedir la recuperación.
- Utilizar tejidos naturales, por ejemplo: Algodón, tanto para la toalla, como la ropa en contacto con la piel.
- Lavar los tejidos en contacto con la piel, con detergentes bio o bicarbonato sódico.
- Nunca exfoliar la piel, hacerlo de forma natural sin agredir la piel, por ejemplo: Hacer vahos o una sauna de calor seco (para excretar) y húmeda (con daños en la piel).
- Una bañera con agua de Mar (1l.) o Sal del Himalaya (2kl.)
- La piel es un reflejo de cómo estamos dentro, por ello, aconsejo Alimentación Biológica y de temporada. Evitar todo lo de origen animal.
- Para estar hidratados, beber agua de Mar, por ejemplo: En 1l. de agua filtrada (1/2 vaso de agua de Mar), beber al menos 2 vasos en ayunas y antes de las comidas.
- En primavera y otoño hacer Depuración, por ejemplo: Beber agua filtrada con agua de Mar y comer manzanas biológicas, así al menos 2 días. El resto de la semana, añadir fruta y verduras.
- Tener contacto con la naturaleza y tomar el sol cada día, al menos 5 minutos.
- Tener la casa como si fuera un Balneario (casa sin tóxicos).

Atentamente.

Pilar.