

GUIA PARA CONTROLAR TUS
MANCHAS DURANTE EL VERANO



Un Verano Sin Manchas

GLESSY
SUMMER
CLUB

Glessy
COSMETICS

WWW.GLESSYCOSMETICS.COM

@GLESSYCOSMETICS_

Piel Sin Manchas: Prevención y Tratamiento



En Glessy Cosmetics, creemos en la belleza que nace de la salud y el equilibrio. Las manchas en la piel son una preocupación común, pero entender su origen y cómo la naturaleza puede ayudarnos a combatirlas es el primer paso hacia una piel radiante y uniforme.

LO SABEMOS AMIGA!
LAS MANCHAS SON UN
SUFRIMIENTO!!!!

HEMOS PASADO POR AHI.
MANCHAS DE SOL, DE ACNÉ,
MELASMA... Y TAMBIÉN
HABÍAMOS INTENTADO TODO!!!!



Hemos preparado esta guía para que puedas entender el origen de tus manchas y que hacer para mejorar y prevenir, sobre todo en esta época del año.

¿Qué son las manchas en la piel?

Las manchas en la piel, o hiperpigmentaciones, son áreas donde la piel produce un exceso de melanina, el pigmento natural que le da color. Este exceso puede ser causado por diversos factores, resultando en tonos desiguales que van desde ligeras pecas hasta áreas más oscuras y extensas. No todas las manchas son iguales, y comprender sus tipos nos ayuda a abordarlas de manera efectiva.

Melasma: El Desafío Hormonal y Ambiental en Tu Piel

Dentro del amplio espectro de las hiperpigmentaciones cutáneas, el melasma es una condición crónica de la piel caracterizada por manchas irregulares de color marrón, que aparecen principalmente en el rostro (frente, mejillas, labio superior, barbilla). Está muy ligada a desequilibrios hormonales y aunque es común en el embarazo, también afecta a mujeres que, en general, tengan desequilibrios o usen anticonceptivos. Es una condición multifactorial, lo que significa que varios elementos influyen en su aparición y oscurecimiento. Es crucial entender que, al ser crónica, el melasma no se "cura" definitivamente, pero sí puede gestionarse y mejorar significativamente para controlar su apariencia y prevenir recaídas.



¿Qué "enfada" el melasma?

- **Hormonas:** Los cambios hormonales (embarazo, anticonceptivos, terapias hormonales) son el factor interno principal, estimulando la producción de melanina.
- **Exposición Solar:** La radiación UV y la luz visible (luz azul) del sol (y pantallas) son el mayor agravante. Incluso una exposición mínima sin protección lo oscurece y desencadena nuevas manchas.
- **Inflamación y Estrés:** Contaminantes, cosméticos irritantes o el estrés pueden causar inflamación cutánea, lo que estimula la pigmentación como respuesta.
- **Genética:** Si hay antecedentes familiares, existe una mayor predisposición a desarrollarlo.
- **Calor:** La exposición a altas temperaturas (saunas, cocinar) puede empeorar el melasma en personas sensibles.

OJOOOOOO!!!! CUIDADO
CON LO QUE APLICAS Y
ALGUNOS TRATAMIENTOS

Algunos tratamientos estéticos, como peelings agresivos, IPL, y cosmética con tóxicos ... pueden aumentar la inflamación y estimular la pigmentación empeorando el melasma.

- fotosensibilizantes
- fragancias sintéticas
- conservantes y colorantes irritantes
- productos solares químicos



Glessy
COSMETICS



Cómo Evitar las Manchas

ENFOQUE INTEGRAL

La **prevención** es la clave para mantener una piel uniforme. Adoptar **hábitos conscientes** y una rutina de cuidado adecuada puede marcar una gran diferencia.

1. **Protección Solar:** Protegerse de la **radiación solar** es fundamental para mantener una piel saludable y sin manchas. Esto incluye no solo el uso de protectores solares, sino también artículos físicos como sombreros y la búsqueda de sombra, especialmente en **zonas propensas a hiperpigmentación**. Es crucial proteger tu piel sin excepción, incluso en días nublados o en interiores cerca de ventanas (especialmente en las ventanillas del avión, donde la radiación UV es intensa). **Recuerda reaplicar** tu protector solar cada 2-3 horas si hay exposición directa, después de sudar o nadar. Además, **evita la exposición solar directa** en horas punta (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.), optando por la sombra o utilizando ropa protectora y sombreros de ala ancha. Esta práctica no solo previene manchas, sino que minimiza el daño acumulativo que acelera el envejecimiento cutáneo y afecta la salud celular a largo plazo.

¿Es la Protección Solar Realmente Buena?

Surgen dudas sobre la protección solar por la información confusa, pero es esencial para **prevenir manchas y envejecimiento**. La controversia viene de los filtros solares químicos (tóxicos para organismo y medioambiente) y la desinformación sobre la Vitamina D.

Puedes sintetizar **Vitamina D** con unos minutos de sol en brazos o piernas a primera o última hora. Sin embargo, para tu rostro, cuello, escote y manos, protégelas siempre con sombreros y protector solar.

En Glessy Cosmetics, elegimos **protectores minerales (físicos)** con Óxido de Zinc: son seguros para ti y el medioambiente, y ofrecen protección eficaz y holística.



- 2. Minimiza la exposición a la luz azul:** La luz emitida por pantallas de dispositivos electrónicos también puede contribuir a la hiperpigmentación. Considera usar filtros para pantallas o activar el modo "noche" y luz roja.

3. Nutrición Interna y Equilibrio Hormonal:

- Adopta una **dieta antiinflamatoria y rica en antioxidantes**. Frutas, verduras de hoja verde, bayas, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos y semillas) combaten el estrés oxidativo y la inflamación crónica desde dentro, factores clave en la formación de manchas y el envejecimiento.
- Prioriza alimentos ricos en **vitamina C** (cítricos, pimientos, kiwi), **vitamina E** (almendras, semillas de girasol) y **betacarotenos** (zanahorias, batatas). Estos nutrientes fortalecen las defensas de tu piel contra el daño solar y promueven una pigmentación saludable.
- Apoya tu **equilibrio hormonal** a través de la alimentación. Ciertos alimentos, como las crucíferas (brócoli, coliflor) y las semillas de lino, pueden ayudar a modular los estrógenos. Una dieta equilibrada es fundamental para un sistema endocrino sano, que a su vez impacta directamente en la aparición del melasma.
- Mantente **bien hidratada bebiendo agua de calidad** a lo largo del día. La hidratación óptima es fundamental para la función barrera de la piel y su capacidad de detoxificación.



4. Gestión Consciente del Estrés: El Impacto del Interior en el Exterior.

El estrés crónico es un potente generador de inflamación y desequilibrios hormonales, lo que puede agravar el melasma. Incorpora prácticas diarias de manejo del estrés como la meditación, el yoga, el mindfulness, la respiración profunda o el tiempo en la naturaleza. Un estado de calma interna se refleja en una piel más equilibrada.



5. Reducir la Carga Tóxica y cosmética consciente:

- **Evita productos cosméticos con ingredientes irritantes o tóxicos** que puedan comprometer la barrera cutánea o actuar como disruptores endocrinos. Opta por fórmulas naturales y limpias como las de Glossy Cosmetics. Recuerda, la inflamación recurrente de la piel por químicos puede desencadenar o empeorar la hiperpigmentación.
- Considera la toxicidad ambiental en tu entorno diario. **Reduce la exposición a contaminantes y productos químicos agresivos en tu hogar y estilo de vida** para aligerar la carga en tu sistema de detoxificación, promoviendo una salud integral.



6. Descanso Reparador: La Regeneración es Clave:

Asegura un sueño de calidad y suficiente. **Durante el descanso, la piel activa sus procesos de reparación y regeneración celular.** La falta de sueño puede aumentar el estrés y la inflamación, impactando negativamente la uniformidad del tono de tu piel.

Tips Generales para una Piel Radiante y Sin Manchas: Optimización y Biohacking Cutáneo

Además de los pilares fundamentales, incorporar estos hábitos y herramientas puede potenciar significativamente tu estrategia para una piel uniforme y luminosa:



- ★ **Limpieza Suave pero Efectiva:** La Base del Cuidado Consciente. Productos respetuosos y equilibrantes.
- ★ **Exfoliación Moderada y Respetuosa:** una o dos veces por semana, para eliminar las células muertas de la superficie y favorecer la renovación celular.
- ★ **Sérums Específicos para manchas:** formulados con ingredientes despigmentantes y antioxidantes de origen natural.
- ★ **Máscara de Luz LED Roja:** Un Aliado del Biohacking Cutáneo. La luz roja ayuda a reducir la inflamación y a promover la regeneración celular.
- ★ **Paciencia y Constancia:** La Clave de los Resultados Duraderos



Nutrición para la piel: El poder desde el interior

Lo que comes se refleja en tu piel. Para combatir las manchas y fomentar una tez uniforme:

- **Zumo de zanahoria para la melanina saludable:** La zanahoria es rica en betacarotenos, precursores de la vitamina A. Estos antioxidantes ayudan a proteger la piel del daño solar y a promover una melanina de mejor calidad, lo que puede contribuir a un bronceado más uniforme y a la salud general de la piel. Sin embargo, no esperes que elimine las manchas por sí solo. Es un complemento, no una solución única.
- **Alimentos ricos en Vitamina C:** Cítricos, kiwis, fresas, pimientos. La Vitamina C es un potente antioxidante que ilumina la piel y ayuda a inhibir la producción de melanina.
- **Antioxidantes variados:** Frutas del bosque, té verde, chocolate negro (con moderación). Protegen las células del daño.
- **Grasas saludables:** Aguacates, frutos secos, semillas, aceite de oliva virgen extra. Contribuyen a la integridad de la barrera cutánea.
- **Evita el azúcar** y los alimentos procesados: Pueden contribuir a la inflamación y al estrés oxidativo.



¿Y ahora? ¿Qué protector solar deberías usar?



Protectores Solares: ¿Físicos o Químicos? La Elección Consciente para Tu Piel y el Océano.

CARACTERÍSTICA	PROTECTORES SOLARES FÍSICOS (MINERALES)	PROTECTORES SOLARES QUÍMICOS
Ingredientes activos	Óxido de Zinc (Zinc Oxide) y Dióxido de Titanio (Titanium Dioxide): Minerales naturales y estables.	Oxibenzona, Avobenzona, Octinoxato, Octisalato, Homosalato, Octocrileno, etc.: Compuestos químicos sintéticos
Mecanismo de acción	Actúan como un escudo protector sobre la piel, creando una barrera física que refleja inmediatamente los rayos UV, como un espejo. Esto significa que no penetran en tu piel.	Se absorben en la piel para transformar los rayos UV en calor y liberarlo. Esto puede generar calor interno.
Efecto en la piel	Forman una capa protectora no absorbida. Son la opción más segura y recomendada para pieles sensibles, reactivas y niños. Las fórmulas modernas de alta calidad, como las nuestras, se extienden sin dejar residuo blanquecino.	Al absorberse, algunos pueden causar irritación, reacciones alérgicas o incluso disrupciones hormonales en el organismo. Entran en el torrente sanguíneo, son tóxicos que se acumulan en nuestro organismo y pueden causar otras enfermedades a largo plazo. Su interacción con la piel es química.
Impacto en el Océano	Considerados totalmente seguros y respetuosos con los ecosistemas marinos; no dañan los corales ni la vida acuática.	Muchos de sus componentes (como la oxibenzona o el octinoxato) son altamente tóxicos y devastadores para los arrecifes de coral y la biodiversidad marina.



*Descubre los
nuevos
productos*

**y di adiós a tus
manchas este verano!**

Rutina Protección Solar y antimanchas GLESSY



ALERTA NUEVOS
PRODUCTOS MUUUUUUY
GLESSY EN LA
SIGUIENTE PÁGINA!!!!!!

★ **SPF BESTIE:**

Protección mineral 30spf con un toque de color, con sus pigmentos minerales se funde con los distintos tonos de piel y aportar glow increíble mientras te proteges del sol a diario.

★ **SPF BESTIE BODY:**

No olvides tu bote grande (sin tinte) para el cuerpo.

★ **COOL IT HOT: AFTER SUN!**

tu aliado perfecto para una recuperación natural. Gracias a su base de jugo de aloe vera orgánico, calma al instante las pieles expuestas al sol, alivia y proporciona una hidratación profunda. Ayuda a tu piel a regenerarse y a mantenerse suave y flexible.



TODOS NUESTROS PRODUCTOS SON:
NATURAL - ORGÁNICO - VEGANO - CRUELTY
FREE - PARA PIELES SENSIBLES

Glessy
COSMETICS



ALERTA NUEVOS
PRODUCTOS
MUUUUUUY
GLESSY!!!!!!

- ★ **SLAY MOUSTACHE:**
es un protector solar mineral en stick con color o sin color, tu eliges. SPF 50, creado para proteger esas zonas donde tenemos que reaplicarnos más veces (sí, hablamos de ti, bigote 🧐). Su textura cremosa, su tono natural y su fórmula cargada de activos nutritivos sin tóxicos lo convierten en tu nuevo sun bestie para llevar en el bolso.



- ★ **MISS SPOTLESS:**
es tu aliada para una piel uniforme y luminosa. Este sérum ligero actúa directamente sobre manchas oscuras, marcas y el tono desigual, previniendo además futuras pigmentaciones. Se absorbe al instante y su aroma envolvente a vetiver amaderado, almendra dulce y vainilla, transforma tu rutina en un ritual. Es ideal incluso para las pieles más sensibles.

Beneficios clave:

- Reduce visiblemente manchas y marcas post-acné.
- Ilumina y unifica el tono de la piel.
- Hidrata sin sensación grasa.



**Disfruta de nuestro
trío infalible anti
manchas este verano
con un descuentazo!**



WWW.GLESSYCOSMETICS.COM



Un Verano Sin Manchas