



## ¿Y si el elixir de la juventud estuviera en tu sonrisa?

Hay tres factores que logran nuestro bienestar integral y nos hacen más atractivas pero sobre todo, más felices

16 DE JUNIO DE 2017 - 23:30 CEST BY [MARÍA VÍLLORA](#)

**E**stá comprobado que la piel, en muchas ocasiones, funciona como la primera señal de alarma que nos indica que algo no va bien. Nos empeñamos en buscar fórmulas que nos hagan sentirnos bien con nosotras mismas y nuestro físico pero nos olvidamos de lo más importante, de nuestras emociones. Al igual que **lo que comemos** atañe al cuerpo a todos los niveles, "nuestros sentimientos afectan directamente al estado y apariencia de nuestra piel, debido principalmente a las variaciones de nuestro organismo que, a su vez, están relacionadas con cómo nos encontramos psicológicamente", afirma Sofia Rodríguez de la Plaza, psicóloga general ([sfrpsicologia.com](http://sfrpsicologia.com)).

Las emociones intensas y puntuales se reflejan al instante en nuestra piel. Se debe principalmente a las hormonas que nuestro organismo libera cuando sentimos, por ejemplo, miedo, nervios o decepción. Todo ello se traduce al instante en sudores, picores o enrojecimiento asociados a la ansiedad.

**"Si estamos felices, nuestro cuerpo segrega endorfinas, llamadas 'hormonas de la felicidad' y encargadas de transmitir una sensación de bienestar que genera un cascada de impulsos y reacciones beneficiosas"**, apunta Jennifer Douville, directora de

formación de Rituals Cosmetics. Funciona de la misma manera que al hacer ejercicio o después de una comida placentera, o cualquier experiencia que nos genere bienestar: la consecuencia directa es que nos sentimos plenos, vitales y tranquilos y esto se debe a las endorfinas.



En resumen, a nivel cutáneo, cuando dichas hormonas se encuentran en mayor porcentaje porque nuestro estado de ánimo es bueno y feliz, también repercute sobre la dermis y la epidermis de manera positiva, al igual que sobre el resto de tejidos y mecanismos del organismo interno. Por el contrario, explica Douville, "cuando estamos sometidos a periodos de estrés, que merman y apagan nuestro estado de ánimo, el organismo segrega mayor cantidad de cortisol y de adrenalina. De este modo, encontrándose en mayor porcentaje desequilibran nuestro sistema interno y afectan igualmente a la testosterona y a los estrógenos, haciendo mella en la piel de muchas maneras como: falta de vitalidad, arrugas, flacidez, caída del cabello, etc."

En momentos negativos, la experta de Rituals aconseja "**cuidarse por fuera, pero más aún por dentro**, buscando opciones sencillas que puedan ayudarnos a sobrellevar el día a día con mayor optimismo y vitalidad". Muchos cosméticos ofrecen soluciones inmediatas recurriendo a la aromaterapia, que a través de los cítricos, por ejemplo, sus ingredientes inducen a la felicidad y el optimismo a nivel neuronal.

**Vivir enamorada, para tener una piel más joven y tersa**

Cuando vivimos épocas en las que nos sentimos invadidos por la felicidad, como es el estar enamorado, la piel se ilumina y hay una mejora importante en la apariencia de la misma. "Si estamos enamorados nuestro organismo libera oxitocina que regenera nuestras células y bloquea el cortisol que es el responsable de los cambios menos favorecedores en nuestras pieles", añade la psicóloga.

Además de los cambios a nivel hormonal, cuando estamos felices, tenemos más ganas de disfrutar del día y esto nos lleva a salir y a exponernos al sol, obteniendo así vitamina D, tan importante para un cutis radiante.



### **Hacer Yoga, para tener más energía y reducir arrugas**

Está comprobado que si trabajamos nuestro cuerpo de un modo saludable estamos ayudando a nuestra piel. El *yoga Bowspring* es una práctica postural conectada a través de nuestra fascia (es un tejido compuesto de varias proteínas como colágeno, elastina, reticulina y ácido hialurónico). Es decir, la fascia y la piel tienen los mismos componentes y son un todo para nuestro organismo.

"La postura creada en nuestra sociedad por nuestro trabajo sedentario es de tristeza. Miramos hacia el suelo y eso nos lleva a estar deprimidos e irritados. El estrés nos contrae y el cortisol se dispara. Por el contrario, un cuerpo curvado y con tono uniforme hace que el organismo funcione saludablemente", destaca Montse Fernández,

profesora de Bowspring Europa. Los órganos y las células están hidratados, llenar las costillas hace que también emocionalmente estemos llenos de alegría y en definitiva, el lenguaje corporal que adoptamos nos relaciona con nuestro estado de ánimo.

## **Reírse, para conseguir un abdomen más plano**

Uno de los beneficios de reírse, según cuenta la Escuela de Risoterapia de Madrid, es que "aumentan los jugos biliares y gástricos al masajear los órganos abdominales (hígado, bazo, estómago...) y eso hace que eliminemos grasas y que mejore el tránsito intestinal". Por no mencionar que la risa es similar al aeróbico: "Cuando reímos a carcajadas, se ponen en marcha entre 100 y 400 músculos. En 20 segundos de carcajada sana, se realiza la misma cantidad de ejercicio aeróbico que remando durante 3 minutos". ¿Te apuntas a una sesión de risas con tus amigos?