

Cronobiología y cuidado facial

*El mejor momento
para aplicar tus
productos de
belleza*

¡HAZ TU PROPIA COSMÉTICA!

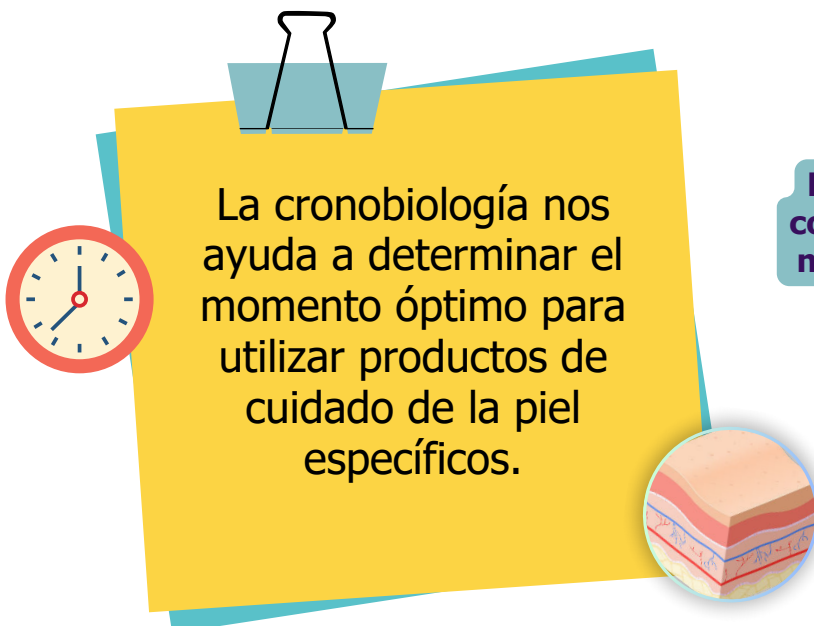
Cosmética Natural Casera Shop



Cronobiología y cuidado facial

¿Qué puedes descubrir en esta guía?

1. Nuestro reloj interno > pág. 1
2. ¿Qué es la cronobiología? > pág. 1
3. ¿Cómo nos influye la luz? > pág. 2
4. ¿Qué son los genes cronómetros? > pág. 2
5. ¿Cómo funciona el reloj de nuestra piel? > pág. 3
6. Por la mañana - Rutina de belleza > pág. 3
7. A mediodía/por la tarde - Consejos > pág. 4
8. Por la noche - Rutina de belleza > pág. 5
9. ¡Optimiza la regeneración de tu piel mientras duermes!
- Rutina de belleza > pág. 6
10. Consejos de belleza > pág. 7
11. ¿Sabías qué...? > pág. 8
12. Fuentes > pág. 8



Descubre recetas, información, consejos y todos los insumos que necesitas para hacer tus propios cosméticos:

www.cremas-caseras.es

Cronobiología y cuidado facial

Nuestro reloj interno

Nuestro reloj interno influye en funciones de la piel como la regeneración, el equilibrio de la hidratación y los mecanismos de protección a lo largo del día.

Durante el día, la piel está más expuesta a factores externos como los rayos UV y la contaminación, mientras que por la noche se renueva y repara intensamente.



¿Qué es la cronobiología?

La cronobiología estudia los ritmos biológicos que ocurren en los organismos vivos. Estos incluyen los ritmos circadianos (ciclos de 24 horas), ultradianos (varias veces al día) e infradianos (menos de una vez al día).



El ritmo circadiano es, por lo tanto, una forma específica de ritmo biológico, mientras que la cronobiología estudia todos los tipos de ritmos biológicos.



Cronobiología y cuidado facial

Cómo nos influye la luz



La luz entra por los ojos y es detectada por células especiales en la retina. Estas envían señales al SCN, que ajusta el reloj interno del cuerpo y regula la producción de melatonina para diferenciar el día de la noche.



señales



**Nucleus
suprachiasmaticus
(SCN)**

El SCN sincroniza
los relojes
periféricos.

Órganos



Corazón

etc..



Hígado

Piel



¿Qué son los genes cronómetros?

Los genes cronómetros controlan el reloj interno y regulan los ritmos biológicos, incluido el ciclo sueño-vigilia, el metabolismo y la producción de hormonas.



Cronobiología y cuidado facial

Cómo funciona el reloj de nuestra piel

Por la mañana



Protección Defensa

Durante el día, las células de la piel se centran en la protección y defensa.

- Después del descanso nocturno, la piel está más seca.
- Aumenta la producción de sebo para protegerla de los radicales libres, las toxinas ambientales, la radiación UV y otros factores externos (como el frío en invierno).
- La circulación sanguínea, el metabolismo y la producción hormonal en la piel están especialmente activos por la mañana.



Rutina de belleza

Al despertar, la piel es especialmente sensible debido a que durante la noche su función barrera es más débil. Este es el momento ideal para aplicar productos hidratantes y protectores.

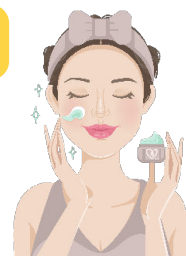
Las cremas ligeras e hidratantes con antioxidantes como la vitamina C ayudan a proteger la piel de los daños causados por factores ambientales.

El protector solar es esencial para prevenir los daños ocasionados por los rayos UV.



DIY: Receta sérum hidratante

DIY: Crema de día



Cronobiología y cuidado facial

Cómo funciona el reloj de nuestra piel

A mediodía/por la tarde



- Al mediodía, la producción de sebo alcanza su punto máximo.
- Por la tarde, la protección solar natural del cuerpo es más eficaz. Sin embargo, el protector solar sigue siendo fundamental durante la exposición al sol.

Consejos



A lo largo del día, la piel pierde hidratación, por lo que se recomienda un ligero potenciador de la humedad para mantenerla suave. Un spray facial refrescante también es ideal.



DIY: Receta Spray facial



¡Usa simplemente uno de nuestros hidrolatos para refrescar tu piel!



Cronobiología y cuidado facial

**¡Durante el sueño,
tu piel está muy activa!**



Por la noche



Regeneración

Durante el sueño, las células de la piel trabajan a plena capacidad: la división celular (mitosis) reemplaza las células dañadas o envejecidas por nuevas. La mayor producción de colágeno y ácido hialurónico mejora la estructura de la piel y retiene la humedad, mientras que los mecanismos antioxidantes reparan los daños causados durante el día, como los producidos por los rayos UV y la contaminación.

- La pérdida de agua transepidérmica (TWEL) es más alta.
- La barrera cutánea es más permeable, lo que permite una mejor absorción de nutrientes.
- La fase de regeneración de la piel comienza por la tarde. Entre las 18 y las 22 horas, la piel absorbe los ingredientes activos de los productos de cuidado de manera especialmente eficiente.
- La división celular es más activa en las primeras horas de la mañana (entre las 2 y las 4 de la madrugada).



Rutina de belleza

Ahora es el momento ideal para sérums y productos de cuidado ricos en ingredientes anti-envejecimiento, como el bakuchiol, el ácido hialurónico o los péptidos.

Los productos regeneradores con ingredientes como ceramidas, niacinamida o extractos vegetales calmantes son especialmente efectivos por la noche.



Cronobiología y cuidado facial

¡Optimiza la regeneración de tu piel mientras duermes!

Rutina de belleza



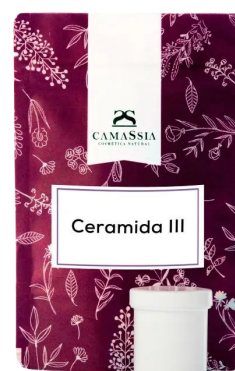
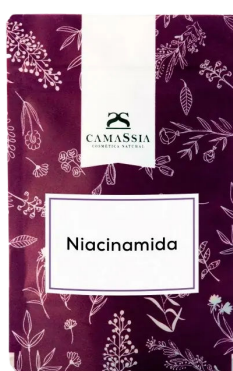
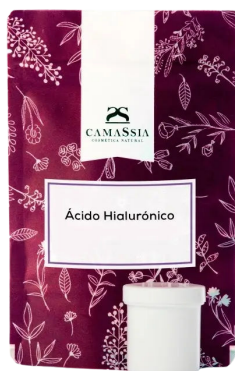
- Limpieza facial profunda
- Exfoliación (aproximadamente 1 vez a la semana) para estimular la renovación celular
- Sérum nutritivo
- Crema de noche rica



DIY: Receta Sérum noche



DIY: Crema noche



★ *Consejos de belleza* ★

Piel radiante mientras duermes

Consejos

- Una mascarilla nocturna hidrata la delicada piel alrededor de los ojos con ingredientes regeneradores.
- Cuida tus pestañas con aceite de ricino.
- No olvides incluir el cuello y el escote en tu rutina de cuidado.
- Asegúrate de tener un descanso reparador en un ambiente relajado y con la habitación oscura.
- Apaga los dispositivos electrónicos con anticipación o, aún mejor, elimínalos completamente de tu dormitorio.
- Un libro relajante o música suave es perfecto para prepararte para el sueño.
- La temperatura de la habitación debe ser agradable, idealmente entre 17 y 22 grados.
- Aceites esenciales como lavanda o melisa en un difusor tienen efectos relajantes y pueden mejorar la calidad de tu sueño.
- Termina el día con una meditación (guiada) o un ejercicio de gratitud.



Aprende más sobre aceites esenciales



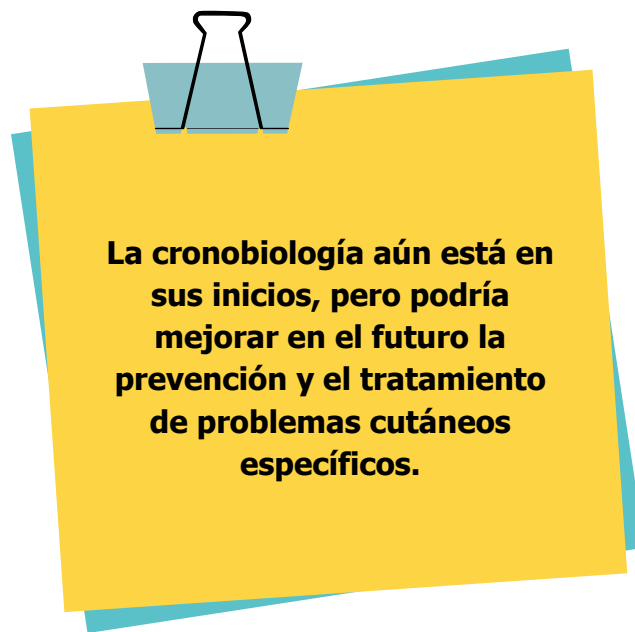
¡Usa nuestro aceite de ricino virgen bio para cuidar tus pestañas mientras duermas!



Cronobiología y cuidado facial

¿Sabías que...?

- En ciertos momentos del día, la piel es más sensible a las inflamaciones: la dermatitis atópica empeora por la noche, al igual que la psoriasis.
- Las heridas sanan mejor durante el día que por la noche.
- La melatonina es una hormona producida en la oscuridad que regula el ciclo de sueño y vigilia. En la piel, también actúa como antioxidante, protegiéndola de los daños causados por factores ambientales.



Fuentes e información adicional

- <https://www.chronobiology.com/>
- Duan J, Greenberg EN, Karri SS, Andersen B. The circadian clock and diseases of the skin. FEBS Lett. 2021 Oct;595(19):2413-2436. doi: 10.1002/1873-3468.14192. Epub 2021 Sep 29. PMID: 34535902; PMCID: PMC8515909.
- Yosipovitch G, Xiong GL, Haus E, Sackett-Lundeen L, Ashkenazi I, Maibach HI. Time-dependent variations of the skin barrier function in humans: transepidermal water loss, stratum corneum hydration, skin surface pH, and skin temperature. J Invest Dermatol. 1998 Jan;110(1):20-3. doi: 10.1046/j.1523-1747.1998.00069.x. PMID: 9424081.

