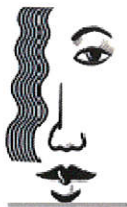


# Growing Up Healthy



# Spa Day Recipes



This book was produced by Dr. Luz Claudio, Community Outreach and Translation Core, Environmental and Genetics Determinants of Puberty, Icahn School of Medicine at Mount Sinai, New York City.



## *Do's and Don'ts for Your Skin*

### **DO**

1. Wash your face at least twice a day.
2. Use gentle, oil free and fragrance free products, especially when it comes to your moisturizer.
3. Use a daily face moisturizer with SPF 15 or higher. If you plan to stay in the sun for a long time use SPF 30 or higher.
4. Drink plenty of water and eat a healthy diet.
5. Keep hair and hands away from the face.
6. Use applicators or clean hands when applying products to your skin.

### **DON'T**

1. Don't use alcohol based products. They dry out your skin and may make acne worse.
2. Don't use oily hair products.
3. Don't eat foods high in fat such as fried foods or sweets. While these foods do not cause acne they can make it worse.
4. Don't pop your pimples. Instead, treat them with benzoyl peroxide products.
5. Don't use too many acne products at once.
6. Don't use oil-based makeup. Creamy foundations and blush may clog your pores.
7. Don't go to bed with makeup on.

## *Lo que Debes y no Debes Hacer Para una Piel Saludable*

### **DEBES :**

1. Lavarte la cara al menos 2 veces al día.
2. Usar productos suaves, sin aceites ni fragancias, especialmente cuando se trata de tu crema humectante.
3. Usar una crema humectante para la cara con SPF de 15 o mas. Si planea estar en el sol mucho tiempo use un SPF de 30.
4. Mantener una dieta saludable y tomar agua.
5. Mantener el cabello y las manos alejados de la cara.
6. Usar aplicadores o manos limpias al aplicar productos en la cara.

### **NO DEBES :**

1. No uses productos con alcohol. Resecan la piel y pueden empeorar el acné.
2. No uses productos aceitosos para el cabello.
3. No comas alimentos grasosos o dulces. Aunque estos no causan el acné lo pueden empeorar.
4. No te exprimas las espinillas. Mejor usa productos medicados para el acné como el "benzoyl peroxide".
5. No uses muchos productos para el acné a la vez.
6. No uses maquillaje a base de aceites. Los rubores y las bases cremosas pueden tapar los poros.
7. No te acuestes con maquillaje puesto.

## Terms to Know

- ◆ **Exfoliation** = Is a process which removes the outer layer of dead skin cells.
- ◆ **Alpha Hydroxy acids (AHAs)** = Increases skin exfoliation making skin appear smoother and feel softer. A common AHA is *glycolic acid*.
- ◆ **Beta Hydroxy acid** = Only one exists, *salicylic acid*. Good for acne prone skin because it can penetrate the oil in the cell and clear it.
- ◆ **Enzymes** = Help dissolve dead skin cells and prevent or treat skin damage. They are better than AHAs for sensitive skin.
- ◆ **Noncomedogenic** = is a term used for products that do not clog pores.
- ◆ **Hypoallergenic** = Means the product causes less or no allergic reaction. This is important for people with sensitive skin.
- ◆ **Benzoyl Peroxide** = Attacks bacteria that causes acne. Highly effective on pimples.
- ◆ **Toner** = a lotion or wash that cleans skin and helps shrink pores.
- ◆ **Astringent** = a strong form of toner. It contains high levels of alcohol which can dry your skin. It is recommended to be used only on problem areas.

## Términos que Debes Entender

- ◆ **Exfoliación** = Es un proceso que remueve las células muertas de la capa externa de la piel.
- ◆ **Ácidos de Alpha Hydroxy (AHAs)** = Estos aumentan la exfoliación de la piel dándole una apariencia mas tersa y suave. Un AHA común es el *ácido glicólico*.
- ◆ **Ácidos Beta Hydroxy (ácido salicílico)** = Es bueno para la piel grasosa y propensa al acné porque penetra los poros para despejar la grasa acumulada en las células.
- ◆ **Enzimas** = Estas disuelven las células muertas y sirven para evitar o aliviar el daño en la piel. Son mejor que los AHAs para la piel sensitiva.
- ◆ **Benzoyl Peroxide** = Ataca la bacteria que causa el acné. Es muy efectivo contra las espinillas.
- ◆ **“Noncomedogenic”** = Es un término usado para productos que no tapan los poros.
- ◆ **“Hypoallergenic”** = Significa que causa menos o ninguna reacción alérgica. Esto es importante para las personas con piel sensitiva.
- ◆ **Tonificador** = Es un liquido que limpia la piel y ayuda a disminuir los poros.
- ◆ **Astringente** = Es un tonificador fuerte. Contiene altos niveles de alcohol y puede reseca la piel. Es recomendado usarlo solo en áreas problemáticas.

## *Steps of a Facial*

### **FOLLOW THESE SIMPLE STEPS:**

**Step #1:** Cleanse your face

**Step #2:** Steam and scrub

**Step #3:** Mask (use according to your skin type)

**Step #4:** Tone

**Step #5:** Moisturize & Massage

### **HOW OFTEN SHOULD I FOLLOW ALL THE STEPS?**

All the steps of a facial should be completed only once a month. Cleansing, toning and moisturizing should be done daily to keep your skin clean and beautiful!

## *Pasos de un Facial*

### **SIGUE ESTOS PASOS SIMPLES:**

**Paso #1:** Limpieza de la cara

**Paso #2:** Aplicar vapor y exfoliar

**Paso #3:** Mascarilla (use de acuerdo a tu tipo de piel)

**Paso #4:** Aplicar tónico

**Paso #5:** Aplicar crema humectante y masaje

### **CON QUE FRECUENCIA DEBO SEGUIR TODOS LOS PASOS?**

Todos los pasos de un facial se deben hacer solo una vez al mes. La limpieza, el tonificador y la crema humectante deben ser usados todos los días para mantener tu piel limpia y bella!

## *Poker Face Peel*

by AZ SPA GIRL on January 21, 2010

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

- 1 teaspoon grapefruit juice
- 1 teaspoon sour cream
- 1 egg white

### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Beat egg white until fluffy, add other ingredients and blend well. Apply and relax for 15 minutes. Rinse with warm water.

## *"Poker Face Peel"*

### **INGREDIENTES:**

- 1 cucharadita de jugo de toronja fresco
- 1 cucharadita de crema agria
- 1 clara de huevo

### **PASOS PARA SEGUIR:**

Agite la clara de huevo hasta que se convierta blanca y suave. Añada el resto de los ingredientes. Aplique sobre el rostro limpio por 15 minutos. Enjuague con agua tibia.

## Lemon Sugar Face Scrub

by [Grouprecipes.com](http://Grouprecipes.com) on July 20, 2010

### HERE'S WHAT YOU NEED:

- 2 Tablespoons of lemon juice
- 2 Tablespoons sugar
- A touch of olive oil



### HERE'S WHAT YOU DO:

Mix lemon juice, sugar and a bit olive oil to make a paste.

Gently rub/massage on face and neck. Rinse. Can also be used on hands and feet.

## Exfoliador de Limón y Azúcar

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- Un poco de aceite de oliva



### PASOS PARA SEGUIR:

Mezcle el jugo de limón, el azúcar y un poco de aceite de oliva para obtener una pasta.

Masaje sobre la cara y el cuello. Enjuague. También se puede usar en las manos y en los pies.



## *Banana Mask for Oily or Acne-Prone Skin*

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

- 1 banana, very ripe
- 1 tablespoon honey
- An orange or a lemon



### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Mix the banana and honey together. Add a few drops of juice from an orange or a lemon. Apply to face for 15 minutes before rinsing with a cool washcloth or a steaming warm washcloth.

## *Mascarilla de Guineo Para La Piel Aceitosa o Propensa al Acné*

### **INGREDIENTES:**

- 1 guineo/banano muy maduro
- 1 cucharada de miel
- Una naranja o un limón



### **PASOS PARA SEGUIR:**

Mezcle el guineo/banano y la miel. Añade unas gotas de jugo de naranja o de limón. Aplique sobre el rostro durante 15 minutos y luego enjuague con una toallita fresca o un paño tibio.

## *Yogurt, Oatmeal and Honey Mask*

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

- 1/3 cup plain yogurt
- ½ cup oatmeal
- 2 tablespoons honey



### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Finely grind oatmeal in a food processor or blender. Set aside. In a small bowl mix together honey and yogurt. Add oatmeal and mix together until a smooth paste has formed. Smooth over face and neck. Leave on for 15 minutes. Rinse with warm water.

*This is gentle enough to use every day.*

## *Mascarilla de Yogur, Avena y Miel*

### **INGREDIENTES:**

- 1/3 taza de yogur natural/sin sabor
- ½ taza de avena
- 2 cucharadas de miel



### **PASOS PARA SEGUIR:**

Triture la avena finamente en un procesador de alimentos o licuadora. Ponga a un lado. En un tazón pequeño mezcle la miel y el yogur. Añade la avena y mezcle hasta obtener una pasta ligera. Aplique sobre la cara y el cuello. Déjalo puesto por 15 minutos. Enjuague con agua tibia.

*Esta mascarilla es lo suficientemente suave para usar todos los días.*

## *Cucumber Eye Soother*

*This can be done while you are doing a facial mask.*

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

- 2 wafer thin slices of cucumber
- 1 warm, damp, clean washcloth



### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Place one cucumber slice over each eye. Cover your eyes with a warm washcloth and relax for 10 minutes. Remove cucumbers and facial mask when time is up.

## *Calmanete de Pepino Para Los Ojos*

*Esto lo puede hacer a la misma vez que se hace una mascarilla facial.*

### **INGREDIENTES:**

- 2 rebanadas finísimas de pepino
- 1 paño/toallita cálido, húmedo y limpio



### **PASOS PARA SEGUIR:**

Coloque una rebanada de pepino sobre cada ojo. Cubra sus ojos con un paño/toallita cálido y relajase durante 10 minutos. Retire los pepinos y la mascarilla facial cuando se acabe el tiempo.

## *Dry Skin Soother*

*This moisturizer will soothe/help your dry skin thanks to the calcium and protein in the heavy cream as well as the lime which is used as a mild astringent in this recipe.*

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

- 1 tablespoon heavy cream
- ½ lime



### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Place cream into a small bowl. Squeeze lime juice and mix. Rub onto skin and massage lightly with fingertips. Relax for 20 minutes. Rinse.



## *Hidratante Para La Piel Seca*

*Este humectante ayudará a aliviar su piel seca gracias al calcio y la proteína en la crema de leche tanto como el lima que trabaja como astringente en esta receta.*

### **INGREDIENTES:**

- 1 cucharada crema de leche
- ½ lima



### **PASOS PARA SEGUIR:**

Coloque la crema en un tazón pequeño. Exprima el jugo de limón y mezcle. Frote sobre la piel y masajee suavemente con la punta de los dedos. Relájese durante 20 minutos. Enjuague.



## *Oatmeal Hand Spa and Care Treatment*

*This is a gentle homemade hand scrub that leaves your hands nourished and soft.*

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

- 1 ½ teaspoons lemon juice
- 2 tablespoons oatmeal
- 1 teaspoon olive oil



### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Add 1 ½ teaspoons lemon juice and ½ teaspoon olive oil to oatmeal and mix well. Rub mixture into your hands and let stand 1-2 minutes. Rinse with cool water and pat dry.

## *Tratamiento de Spa y Cuidado Para Las Manos Hecho de Avena*

*Este es un exfoliante suave hecho en casa que deja las manos suaves y nutridas*

### **INGREDIENTES:**

- 1 ½ cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de avena
- 1 cucharadita de aceite de oliva



### **PASOS PARA SEGUIR:**

Agregue 1 cucharadita y media de jugo de limón y ½ cucharadita de aceite de oliva a la avena y mezcle bien. Frota la mezcla en sus manos y deje reposar por 1 a 2 minutos. Enjuague con agua fresca y seque.

## *Cuticle Softener*

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

- 1 teaspoon olive oil
- 1 teaspoon vitamin E oil

### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Massage into nails and cuticles.

### **Have Your Nails Polished!**

Try the cuticle softener before our staff applies nail polish. Please note that the polish being used is "THREE FREE." This means that it does not contain 3 potentially harmful chemicals that you should try to avoid: Toluene, Formaldehyde, and Phthalates!



## *Suavizante de Cutícula*

### **INGREDIENTES:**

- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharadita aceite de vitamina E

### **PASOS PARA SEGUIR:**

Masaje en las uñas y las cutículas

### **¡Hágase Pintar las Uñas!**

Prueba el suavizante de la cutícula antes de que nuestro personal le aplique esmalte a sus uñas. Tenga en cuenta que el esmalte que usaremos es "THREE FREE" ("TRES LIBRES"). Esto significa que no contiene las tres sustancias químicas potencialmente dañinas que usted debe tratar de evitar: el Tolueno, el formaldehído y los Ftalatos!



## *Soothing Leg Rub – Relief for Tired Legs*

### **HERE'S WHAT YOU NEED:**

Peppermint essential oil  
½ cup Soy oil



### **HERE'S WHAT YOU DO:**

Mix ½ cup soy oil with 4 drops of peppermint essential oil. Massage into legs.

**Please Note:** The soy oil is a carrier oil and will be absorbed into the skin. The peppermint provides anti-inflammatory benefits as well as soothing properties and the ability to relieve leg cramps.

## *Masaje Relajante de Piernas Alivio para Las Piernas Cansadas*

### **INGREDIENTES:**

- Aceite esencial de menta
- 1/2 taza de aceite de Soja

### **PASOS PARA SEGUIR:**

Mezcle la ½ taza de aceite de soja con 4 gotas de aceite esencial de menta. Masaje en las piernas.

**Por Favor Tenga en Cuenta:** El aceite de soja es un aceite portador el cual la piel absorberá. La menta proporciona beneficios anti-inflamatorios, así como propiedades calmantes y la capacidad de aliviar calambres en las piernas.

