

MeTime

Tres cuidados,
en un paso.

¡Disfruta de tu Pack!

Caja Hombre:

Hola,

Gracias por la compra de esta caja.

En ella encontrarás una selección de artículos que espero sean de tu interés. Hay también una selección de libros, además un gel de aloe vera, un hidrolato de romero, una emulsión 3 en uno para pieles sensibles, que es antiarrugas, anti fatiga y after shave, una loción y un pack con taza incluida. Puedes complementar tus artículos con los de tratamiento de acné si lo consideras necesario.

Deseo que todo este contenido te sea útil,

Un abrazo,

María José

El Arte de afeitarse

El afeitado es una de las cosas que todos suponemos fácil y nos sentimos capaces de hacerlo perfecto. Sin embargo, no hay un manual de instrucciones, por lo que la tarea se convierte en algo que se aprende con la práctica.

Sin embargo, son muchos los errores que se cometen al afeitarse y nos dejan la piel con marcas de cortes y otra serie de manifestaciones entre las cuales están:

1. Sarpullido

Seguro que conoces bien ese sarpullido rojo. Esa erosión cutánea que aparece después de afeitarse y dura unos dos días, Justo antes de que salga la barba y de que te tengas que afeitar otra vez.

Las razones por las que aparece son varias: piel muy sensible, malas cuchillas, afeitado en seco, demasiada presión sobre la navaja, etc.

¿Cómo evitarlo? Para empezar, hay que tener la piel húmeda durante todo el proceso de afeitado. Mi recomendación es lavarse la cara con agua caliente y jabón neutro antes del afeitado. No presionar con tanta fuerza la cuchilla y asegurarse de que esté en buenas condiciones, las pasadas con la cuchilla o maquinilla deben ser suaves, ligeras y no apurar tanto.

¿Cómo quitar el sarpullido después de rasurarse?

En caso de ardor después del afeitado, lávate bien con agua fría, así conseguirás cerrar los poros y evitar que los poros abiertos se infecten. Las lociones que contienen aloe también calman. No debes rascarte ya que eso puede retrasar la curación. Es importante acondicionar la piel por la noche utilizando un exfoliante al menos un par de veces a la semana.

En esta caja encontrarás el Hidrolato de Romero QT verberona que es un gran astringente. Se utiliza después del afeitado y o depilación para cerrar el poro. También lo puedes utilizar si tu cabello se ensucia con rapidez, Es apto para cara, cuerpo y cabello, ya que también sirve para eliminar impurezas.

Si tu sarpullido no mejora puedes utilizar la fórmula especial de aromaterapia ponte en contacto por WhatsApp.

2. Vello encarnado

Puedes pensar que los vellos encarnados son un problema de la cuchilla de afeitar; sin embargo, el problema es mucho más profundo.

El término científico es pseudofoliculitis de la barba, también se denomina Psicosis crónica de la barba, pelo encarnado o “razor bumps” es una irritación persistente que resulta del afeitado. Afecta a uno de cada 5 individuos de raza blanca, y es mucho más frecuente en la raza negra

El problema comienza cuando el pelo causa una inflamación en el folículo, ya que comienza a crecer después de un afeitado apurado.

En casos más extremos, las pústulas asemejan el acné y pueden desarrollarlo. Para esto, [usa exfoliantes](#) antes del afeitado. Puedes encontrar el exfoliante y el tratamiento antiimperfecciones en la tienda y una espuma de limpieza válida tanto para acné como para pseudofoliculitis.

Si todo lo demás falla, déjate barba.

3. Piel sensible

Algunos hombres nacen con la piel muy sensible. Sea causa genética, mal clima o simplemente mala suerte, la piel sensible no es algo divertido si tienes que afeitarte cinco días a la semana.

Se necesita un after y post shave cada vez que te afeites para aliviar las capas dérmicas más delicadas.

Además, es necesario un bálsamo para después del afeitado en la forma de una crema hidratante y una crema calmante. Todo con tal de suavizar la batalla. Nuestra emulsión piel sensible 3 en uno está pensada para eso.

4. Piel seca

Si tienes la piel seca es probable que sufras de escamas, enrojecimiento o vellos encarnados.

La piel seca ataca todo el año, afortunadamente la solución es rápida. [Usa una crema hidratante](#) todos los días con protección solar (Mira nuestra gama de solares) después de la ducha.

5. Puntos ciegos

¿Podemos llegar a todas partes con la máquina? Casi. Hay lugares llamados puntos ciegos donde cuesta mucho afeitarse, como debajo de la nariz o alrededor de la boca.

Para eso, [usa una máquina de afeitar](#) con cuchillas especiales, pensadas para puntos ciegos. Procura afeitarte en esas zonas con mucho tiempo libre, pues son lugares que requieren paciencia.

6. Acné

No es fácil afeitarse [cuando se tiene acné](#). Y es necesario decir que si pasas un objeto punzante, empeorarás la situación.

La única manera de lograr un afeitado en esas condiciones es ser excesivamente cuidadoso y meticuloso. Por eso, antes debes aplicar un aceite en la cara, lavar con agua caliente para ablandar la piel y usar una crema hidratante para calmar y proteger. (Acnia= Caja para el acné)

Hazlo, de lo contrario podrás causar un daño permanente y a partir de un solo grano.

7. Crecimiento desigual del vello

No todos tienen la suerte de que les crezca un bosque en el rostro. Algunos chicos, no importa lo mucho que lo intenten, consiguen una barba bastante irregular, de aspecto casi como vello facial.

Los niveles de testosterona y las enzimas que desencadenan el crecimiento del pelo son una parte de la ecuación. Pero antes de ir a llorar en un rincón, debes saber que si ése es tu caso, hay una regla de oro: mantenerse afeitado todo el tiempo.

8. Máquinas sucias

De todas las erupciones y enrojecimientos que podemos tener en la piel las que se generan por máquinas y toallas sucias, son las peores.

Puedes desarrollar una infección y requerir incluso antibióticos. Procura siempre tener una hoja libre de bacterias (desinféctala) y una toalla bien lavada.

CUANDO EL EJERCICIO FÍSICO SE CONVIERTE EN OBSESIÓN: VIGOREXIA

La actividad física a un nivel adecuado, produce un aumento de las endorfinas, neurotransmisores del sistema nervioso central que ayudan a generar bienestar emocional que hace mejorar el estado de ánimo. Y desde luego, tener un buen estado de ánimo, nos ayuda a ver el sexo como fuente de placer y no de presión, lo que facilitará unas relaciones sexuales más plenas.

La moderna obsesión por tener un cuerpo musculoso es lo que se conoce como vigorexia, aunque también recibe el nombre de dismorfia muscular o complejo de adonis. Es un trastorno en la percepción de la imagen corporal que hace a un sujeto verse pequeño, débil, endeble y carente de atractivo.

En este trastorno influye de forma determinante el culto excesivo a la belleza corporal y una obsesión por la salud entendida como perfección.

Actualmente no hay consenso en cómo clasificar este trastorno. Algunos autores, la introducen como trastorno de la conducta alimentaria (TCA), otros como trastorno dismórfico corporal (TDC) o trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

Los efectos altamente beneficiosos que el ejercicio físico y los hábitos de vida saludables tienen en nuestro organismo son de sobra conocidos, pero las personas vigoréxicas se obsesionan sobre su falta de musculación, la cual les hace tener pensamientos y comportamientos incompatibles con una vida sana, sustituyendo las conductas saludables por conductas negativas a nivel personal y social.

No se disponen de datos fiables sobre la prevalencia de la vigorexia, ya que se considera que puede estar infradiagnosticada e infravalorada. Se estima que un 10% de los hombres que acuden al gimnasio pueden presentar este síndrome. No todos los culturistas lo padecen ni es exclusivo de los hombres, aunque su prevalencia es mayor. La edad más frecuente de aparición es entre 15-35 años.

Los expertos concluyen que las causas de este trastorno son variadas. Generalmente el desencadenante se encuentra en factores sociales, culturales y educativos. Podemos nombrar entre otros:

La autoestima en la infancia del individuo. Así, aquellas personas que hayan sufrido bullying en el colegio podrían tener una mayor propensión a desarrollar este desorden; haber sido objeto de burlas, intimidación o acoso, supone un elemento que puede distorsionar la autoestima personal.

Igualmente el entorno cultural es un factor clave a la hora de desarrollar este trastorno. La idealización de los cánones de belleza, las campañas publicitarias que muestran cuerpos atléticos o musculosos, pueden hacer creer que no encajar en ese patrón se debe a un defecto corporal propio.

Un último elemento de riesgo puede ser la realización obsesiva de ejercicio. En este sentido, la

adicción a la adrenalina producida durante el ejercicio puede ser un factor de riesgo. Las consecuencias de este trastorno pueden ser importantes para la salud: problemas físicos debido al exceso de entrenamiento o la dieta poco saludable y problemas en la salud mental. La intervención psicológica, es fundamental para corregir esta distorsión de la realidad. La terapia cognitivo-conductual en el caso de la vigorexia, es considerada la más efectiva ya que persigue que la persona cambie la forma de relacionarse con su cuerpo, y modificar su preocupación por su falta de musculación, sustituyendo las conductas negativas por conductas sanas a nivel personal y social.

Vigorexia y sexualidad: Relación Fatal

Cuando la imagen física se transforma en una obsesión y el deporte se convierte en el centro de sus vidas. A menudo estas personas no sólo hacen ejercicio durante varias horas al día, sino que es común que tomen anabolizantes y otras sustancias derivadas de la testosterona para aumentar su musculatura.

Estas sustancias son totalmente opuestas a una vida sexual saludable, pues son causa del bajo deseo sexual, problemas de erección y, en general, dificultades en la capacidad sexual de la persona.

Los anabolizantes aumentan la masa muscular, al ser un derivado de la testosterona, la hormona masculina, pero **la administración excesiva hace que los testículos dejen de generar testosterona de forma natural**, lo que provoca las disfunciones sexuales. El principio del tratamiento pasa por el abandono de estas sustancias, pero pedir ayuda psicológica nos devolverá la imagen real y no las imágenes distorsionada que se ven bajo la lente de la vigorexia.

Fuentes:

<https://psicologiymente.com>

<https://www.efesalud.com/internacional>

<https://www.isep.es>

<http://www.infocop.es>

<https://www.somospsicologos.es/blog/vigorexia>

Publicado en [Actualidad](#)

<https://www.clikisalud.net/5-consejos-combatir-la-calvicie-hombres-jovenes/>

La caída del cabello es inevitable conforme llega el envejecimiento. Lamentablemente, la alopecia o calvicie puede aparecer a temprana edad.

Esta cuestión afecta a muchos hombres jóvenes, dañando su autoestima y confianza, debido a que en la adolescencia se construye la identidad, y los cambios físicos bruscos golpean su estado emocional.

La alopecia en jóvenes ocurre, principalmente, a raíz de una predisposición genética. Otras causas son:

- **Alopecia seborreica.** Surge por el aumento de la producción de grasa en el cuero cabelludo. Es consecuencia del estrés, la ansiedad, la anemia y los cambios hormonales.
- **Alopecia androgenética.** Ocurre por un exceso de hormonas masculinas. Un nivel elevado de andrógenos reduce la densidad del cabello.
- **Alopecia areata.** La pérdida de cabello va por zonas y se extiende por todo el cuero cabelludo. Se debe a que la base del folículo es más estrecha que la parte del distal.
- **Alopecia por tracción.** Se debe a factores externos, como peinados agresivos o por la tricolomanía —compulsión por arrancarse el cabello de raíz—.

1. Mantén una buena higiene

Tener el cuero cabelludo limpio es vital para retrasar la caída. Considera que la falta de higiene produce seborrea, misma que promueve la calvicie.

2. Lleva una alimentación balanceada

La alimentación es la base para prevenir muchos males, incluyendo la pérdida de cabello. Si bien no es suficiente para detener por completo la caída, puede retrasarse con una adecuada proporción de carbohidratos, grasas y proteínas. Es importante, a su vez, consumir vitaminas y hierro, provenientes de frutas y verduras.

3. Corta tu cabello con regularidad

Con el fin de mantener los capilares abiertos, corta tu cabello regularmente. Esto permitirá sanarlo.

4. Realiza masajes capilares

¡Hazlo en casa! Este tipo de masajes reactivan el flujo sanguíneo en el cuero cabelludo. Realiza masajes circulares desde el centro de la cabeza.

5. Fármacos

Existe controversia respecto a este punto. Toma en cuenta que no todos los productos funcionan igual en todas las personas. Si decides consumir algún medicamento —o aplicarlo en la piel— debe ser recetado por un especialista.

Vía: *Bekia / Medline Plus*

Bibliografía

<https://www.actasdermo.org/es-pseudofoliculitis-barba-articulo-S0001731010002863>

<https://www.altonivel.com.mx/estilo-de-vida/los-8-problemas-mas-comunes-del-afeitado/>

En la revista

Men's Health puedes encontrar muchos artículos de salud, deporte, nutrición y sexualidad

<https://www.menshealth.com/es/>

Libros recomendados:

El hombre en busca de sentido es el estremecedor relato en el que Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración.

Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma.

¿Qué espera la vida de nosotros? El hombre en busca de sentido es mucho más que el testimonio de un psiquiatra sobre los hechos y los acontecimientos vividos en un campo de concentración, es una lección existencial.

El Camino Del Hombre Superior – David Deida

¡Basta ya de ser un Tipo Lindo! / No More Mr. Nice Guy -Robert Glover

Un plan probado para que obtengas lo que quieras en la vida, el sexo y el

-The 3% man de Corey Wayne: No es un libro PUA (pick up artist) es mas como autoayuda para hombres.

-Spythe lie: El Libro para los interesados en como leer lenguaje corporal.

-The Rational male: El hombre Racional (Rollo Tomasi)

Es un libro de seducción enfocado para hombres. En Estados Unidos es visto como un libro revolucionario acerca de entender la sexualidad femenina y que estrategias utilizar. Lo comparan con tomar la píldora roja en la película Matrix. Sobre todo para aquellos que les han

dicho que deben ser chicos buenos, que a las mujeres les deben dar afecto constante y hacer todo lo posible para demostrar su valor.

El Hombre Multi-Orgásmico: Secretos Sexuales Que Todo Hombre Debería Conocer – Mantak Chia

En el fondo la mayoría de los hombres están aterrorizados por la capacidad sexual infinita de las mujeres, y a la vez se sienten fascinados por ella. Esto hace que muchos hombres se sientan sexualmente inseguros y que lo intenten compensar con alguna otra fuerza. La inseguridad sexual puede ser la razón principal de porque los hombres han forzado históricamente una ventaja física, política, económica, intelectual y religiosa sobre la mujer. Mantak Chia

Andarás perdido por el mundo. Óscar Esquivias.

Es un libro de relatos cortos sobre individuos buscándose desesperadamente a sí mismos, tratando de comprender su propia homosexualidad a pesar de la edad, la inexperiencia y el ambiente. Suena bien dramático pero es un libro lleno de humor. Oscar Esquivias también es filósofo, así que cada relato es un breve fragmento de sabiduría.

El corredor de fondo de Patricia Nell Warren Harlam

Brown, estricto entrenador de atletismo, y Billy Sive, atleta gay, serán los dos protagonistas y héroes de esta historia, que deben llevar a cabo su particular carrera contra los prejuicios y la incompreensión de los que les rodean, para poder no sólo llevar a cabo su amor sino también la participación en los Juegos Olímpicos de 1976.