

AR

EDICIÓN ESPECIAL

LA REVISTA DE ANA ROSA QUINTANA

MÁS TIEMPO

¡YÁ!

Cinco mujeres que lideran la conciliación

MAMÁ KARDASHIAN
LA JEFA DEL CLAN

PUESTA

A PUNTO

EL NUEVO LÁSER Y LOS MEJORES TRATAMIENTOS PARA REAFIRMAR TU CUERPO

MODA
EL LOOK LENCERO
sale a la calle

ESTILO WEEKEND
Claves para una maleta diez

TÉCNICAS HIGH-TECH PARA
EL DOLOR DE ESPALDA

Belleza y salud
CÓCTELES CON SUPERPODERES

VENTA CONSULTIVA
CON ELLE

15€
NUESTRO MAYO 2016
2,20€ - (incluye IVA)

ROSTRO A punto para el

SCI

Si quieres disfrutar de los primeros rayos con la tranquilidad de que obtendrás un tono saludable, preparar la piel es lo primero. Limpiar, exfoliar e hidratar son los tres pasos fundamentales.

Texto: SOFIA CARAFONS

El frío ya se fue, pero a la piel le ha dejado como recuerdo una dosis extra de sequedad, una textura poco homogénea y falta de luminosidad. Sin duda, las peores condiciones para hacer del sol de primavera un aliado de la belleza. ¿A quién no le gusta disfrutar de un tono natural y saludable, y de una tez suave y jugosa? Conseguirlo e irte bronceando poco a poco de una manera natural es sencillo si previamente la preparas para recibir los primeros rayos.

Limpiar: Un respiro para la piel

"El cutis necesita oxigenarse. La sociedad acumulada por la contaminación ambiental, la grasa generada por las glándulas sebáceas, restos de maquillaje y, en ocasiones, el empleo de texturas demasiado pesadas podrían estar obstruyendo los poros, e impidiendo que la tez respire", cuenta Carolina de Castro, propietaria del centro The Calm Beauty. La experta recomienda comenzar con la limpieza de rostro, cuello y escote en los cambios de estación, ya que cambian las temperaturas, los horarios de sueño y de comidas, y esto puede afectarte: "Conviene hacerlo meticulosamente. El primer paso es utilizar un limpiador bifásico específico de ojos y labios para retirar muy bien el maquillaje. Luego, dependiendo del tipo de piel, otro producto para el rostro. El gel, la espuma o el jabón son apropiados para la piel grasa; las texturas oleosas, para la seca o deshidratada, y la leche, para la mixta, aunque hay que observar cada cutis en cada momento".



Limpiar

Conviene aplicar el producto desde la frente hasta el escote en masajes circulares. Después, retirar con discos desmaquillantes (o con agua) y seguir con el tónico a ligeros golpecitos.

Gel Puroté
Thermale
de Vichy
18 €.

Gel
tónico de
Mondariz,
13 €.

Desmaquillador
Bajo la ducha de
Nivea, 5 €.

Para rostro y ojos
Lightening de
Sesderma, 12 €.

Agua
micelar de
Garnier, 5 €.

Guante de
erin de Glov
en vita33.com,
13 €.

Acetate
Coronide
de
Elizabeth
Arden,
30 €.

Cepillo facial
de The Body Shop, 8 €.

Si vas a decantarte por la versión química tienes que saber que un *peeling* puede ser superficial, medio o profundo, en función del grado de envejecimiento. Los dermatólogos españoles recomiendan realizar la versión superficial a partir de los 25 o 30 años para mejorar el aspecto general de la piel, porque permite la incorporación a la vida cotidiana al momento y no es agresiva.

Hidratar, efecto barrera

Un rostro limpio y renovado está más que preparado para recibir los activos que necesita en cada momento. Con los primeros rayos de sol, lo importante es humectar, por un lado, para reforzar así la barrera cutánea, mantener a raya las arrugas y suavizar. Después, aportar antioxidantes, pues de esta forma se combaten los radicales libres propios de la radiación: "El sol produce deshidratación, aparición de manchas, sequedad, alteración del pH y envejecimiento prematuro. Pero si enriquecemos la piel minimizaremos los daños", explica De Castro. ¿Los ingredientes más adecuados? Ácido hialurónico, una de las moléculas de mayor poder hidratante, porque atrae el agua y 'se pega' a ella; ceramidas, que son lípidos naturales responsables de la unión intrace-

lular; glicerina, sorbitol y urea. A la hora de neutralizar los radicales libres del medioambiente, los salvadores son las vitaminas C y E. En cualquier caso, nada de esto serviría si no aplicáramos un protector solar después. Y no solo cuando vayamos a exponernos al sol. En los meses templados hay que usarlo a diario, aunque no se acuda a la playa, y así el cutis estará fuerte y preparado.

El mejor complemento a esta fotoprotección externa será la de tipo interno, mediante nutricosmética rica en betacarotenos: "Activan la melanina, la protección natural contra la radiación nociva", especifica Carolina. Pero, ojo, porque protegen la piel hasta cierto punto: jamás podrán sustituir a la crema de sol (ni nos permitirán bajar el SPF necesario), sino complementarla. También conviene prestar atención en la mesa, pues los alimentos son muy buenos aliados para hidratar y combatir la oxidación: incluimos en nuestra dispensa la papaya, el tomate, el pepino, la sandía, la manzana, el kiwi y los vegetales de hoja verde.

Y todo esto, sin estrés, disfrutando de la belleza y de sus rituales lentamente. Mentalidad *slow* al llegar a casa después de un día duro: "Esta debería ser una filosofía de vida", finaliza Carolina. ●

Antiedad Loción B21 Extraordinaire de Orlane, 100 €.

Suero Hidraserum de D'Lucanni, 38 €.

Ampollas Ácido hialurónico de Germinal 32 €/30 ud.

Loción Hydra Beauty de Chanel, 53 €.

Cápsulas preparadoras Piel es claras de Arkosol, 20 €.

Aceite de 'petitgrain' 048 de La Bruket, 31 €.



Hidratar

Los activos hidratantes y antioxidantes pueden aplicarse en suero, crema o mascarilla dependiendo de las necesidades. Dejaremos que se absorba y extenderemos la protección solar.