

CLARA

**¡S.O.S.
BARRIGA!**

Lo último para
quitarte la
hinchazón

SEXO

MÁS ORGASMOS
Y MUCHO
MEJORES

**ANEMIA
EN VERANO**

OJO, EL CALOR
CONFUNDE SUS
SINTOMAS



EN
PORTADA
**Vanesa
Romero**

50

**BÁSICOS
DE MODA**
A PRECIOS
MINI

¡Especial!

**COMIDAS
FACILES**
PARA NO PISAR
LA COCINA

PERMISO

¡PARA PICAR!

DE VACACIONES Y SIN ENGORDAR



N.º 100 - 2,50€
Ene. - Febrero 2014

Rostro más joven

LO ÚLTIMO PARA MANTENER
LA PIEL PERFECTA

Firmeza, elasticidad, óvalo definido... Son las características de un rostro joven. Si quieres mantenerlo así el máximo de tiempo, descubre cuál debe ser tu ritual básico y los ingredientes más potentes en el mundo de la belleza.

LA EXPERTA

Carmen Navarro
Esteticista y directora de
centros Carmen Navarro



La rutina antiedad infalible

- ★ **Limpia siempre el rostro.** Hazlo a fondo por la mañana y por la noche.
- ★ **Si al sérum.** Antes de tu crema aplica uno antioxidante por la mañana y uno regenerador por la noche.
- ★ **Diferencia día y noche.** Para tu crema de día: vitamina C, ácido hialurónico, células madre, y omega 3, 6 y 9. Por la noche: retinol o resveratrol.
- ★ **Gimnasia facial.** Si "ejercitas" cada día tu rostro reforzarás su musculatura y combatirás la flacidez.
- ★ **Mima los ojos.** Usa día y noche un contorno de ojos. Esta piel es 4 veces más fina que la de la cara.

Poco a poco nos vamos dando cuenta de que la piel de nuestro rostro no tiene el mismo tono uniforme que antes, que aparecen las primeras arrugas y que nuestra cara no irradia la misma luminosidad. Afortunadamente, la cosmética y la medicina estética avanza continuamente, y hoy contamos con importantes armas para luchar contra los signos de la edad.

PROLONGAR LA JUVENTUD

Hemos hablado con Carmen Navarro, un referente de la estética en nuestro país, y con Elia Róo, dermatóloga y miembro de la Asociación Española de Dermatología y Venereología, para que nos desvelen cuáles son los últimos avances de los laboratorios, la rutina de be-

lleza que conviene seguir a diario y los tratamientos más eficaces para mantener las arrugas a raya.

TODO AL NEGRO PARA UNA PIEL LUMINOSA

Si últimamente has visitado tu farmacia o perfumería te habrás dado cuenta de que han proliferado las cremas con una llamativa característica común, ¡son negras! No te dejes impresionar por su intenso color, ¡no mancharán tu piel! Procede de los componentes que incorporan para luchar contra los signos de la edad, sobre todo contra la pérdida de luminosidad. Los "ingredientes" más comunes en estos novedosos cosméticos suelen ser: extracto de meteorito, rico en derivados del silicio y clave para la síntesis del colágeno; elasti-

na, ácido hialurónico, trufa negra de invierno, carbón activo para limpiar la piel y perla negra marina.

QUÉ BUSCAR EN UNA CREMA ANTIEDAD

Según Carmen Navarro, conviene apostar por las cremas que actúan en sinergia y cubren todos los frentes. Las de última generación no solo hidratan y aportan vitaminas, sino que regeneran y ayudan a mantener la firmeza y la luminosidad. Eso sí, el cosmético antiedad por excelencia sigue siendo el protector solar, que convendría usar todo el año. Los rayos UVA, al incidir en nuestra piel, aceleran la oxidación celular y deterioran el colágeno y la elastina, provocando arrugas y flacidez. Para prevenir estos daños, la experta aconseja, además del fotoprotector, un sérum con activos antioxidantes, como las vitaminas C, E, resveratrol o polifenoles; y aplicar una mascarilla nutritiva y regenerante dos veces por semana.

EL PODER DE LA NATURALEZA

Es inagotable. Estos son algunos de los últimos hallazgos de los laboratorios, que no han dudado en incorporarlos a la cosmética de vanguardia. **El alga *Porphyridium cruentum*.** Logra mantener la retención hídrica que se pierde con los años. **Extracto de hibisco y de lirio.** El primero reduce las líneas de expresión y el segundo mitiga las manchas. **Las células de las rosas rojas.** Extraídas por un proceso biotecnológico,

FIJATE EN EL ENVASE

¿Para qué sirve cada activo?

- * **Vitaminas A y E.** Son antioxidantes y protegen de los radicales libres y los factores medioambientales.
- * **Ácido hialurónico.** Hidrata y rellena.
- * **Vitamina C.** Aporta luminosidad a la piel.
- * **Retinol y ácido glicólico.** Combaten las arrugas.
- * **Péptidos.** Aportan volumen y sostén para evitar el descolgamiento.
- * **Silicio, proteoglicanos, colágeno.** Más flexibilidad y firmeza.

gico, son activadoras del colágeno y los proteoglicanos (elementos estructurales de las células), lo que se traduce en una piel más firme. **Activos vegetales fermentados.** Son la base de muchos de los cosméticos coreanos que están revolucionando nuestro ritual de belleza. Actúan reduciendo el tamaño de los ingredientes, lo que mejora su penetración. **Trufa blanca y negra del Piemonte.** Estos hongos tienen poder antiedad, iluminador y despigmentante al mismo tiempo.

CLARA ELIGE

MÁS LUZ

La crema Sublime Black Precious Cream, de **Collistar**, contiene perlas negras hidrolizadas, que ayudan a iluminar la piel; y orquídea negra, que hidrata y protege. 50 ml, 74,85€.



RELLENA LAS ARRUGAS

Las ampollas **Germinal Acción Profunda** Ácido Hialurónico ayudan a la regeneración del colágeno e hidratan en profundidad. Se aplican antes de la crema de día. 30 ampollas, 32€.



¿SIGNOS MUY EVIDENTES?

Tratamientos médico estéticos

Cuando las arrugas o la flacidez son muy pronunciadas se puede recurrir a estos tratamientos que, según nuestras expertas, siguen siendo los que ofrecen mejores resultados.

Infiltraciones de bótox. Relaja la contracción muscular y corrige arrugas de expresión en el entrecejo, patas de gallo y frente. Según la doctora Elia Róo, hoy día esta técnica no se puede suplir con cremas porque su efecto no llega al músculo.

Ácido hialurónico. También se inyecta y sirve para rellenar pequeñas arrugas. La ventaja de este activo es que está presente naturalmente en nuestra piel, por lo que no produce rechazo.

Hilos tensores. Son muy finos y se implantan bajo la dermis para reafirmar la piel. Actualmente, algunas clínicas usan hilos recubiertos de oro, porque duran más, a la vez que proporcionan un efecto iluminador.