

1,50 € Nº 1.575  
DEL 14 AL 20 DE DICIEMBRE DE 2016

# mia



CANARIAS 1,60 EUR (SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE URGENTE

2 REVISTAS  
POR SOLO  
**1,95 €**

Belleza  
**TUS ALIADOS  
ESTRELLA  
EN ESTAS FIESTAS**

SALUD  
**EL FRÍO TE PASA  
FACTURA**  
¡Protégete!

**Dieta**  
after party  
(Y OLVÍDATE  
DE LA RESACA)

**Moda**  
ANORAKS Y  
PLUMÍFEROS  
Elige el tuyo

**32**  
PERFUMES  
PARA DISFRUTAR  
Y REGALAR

# 72 trucos DE COCINA

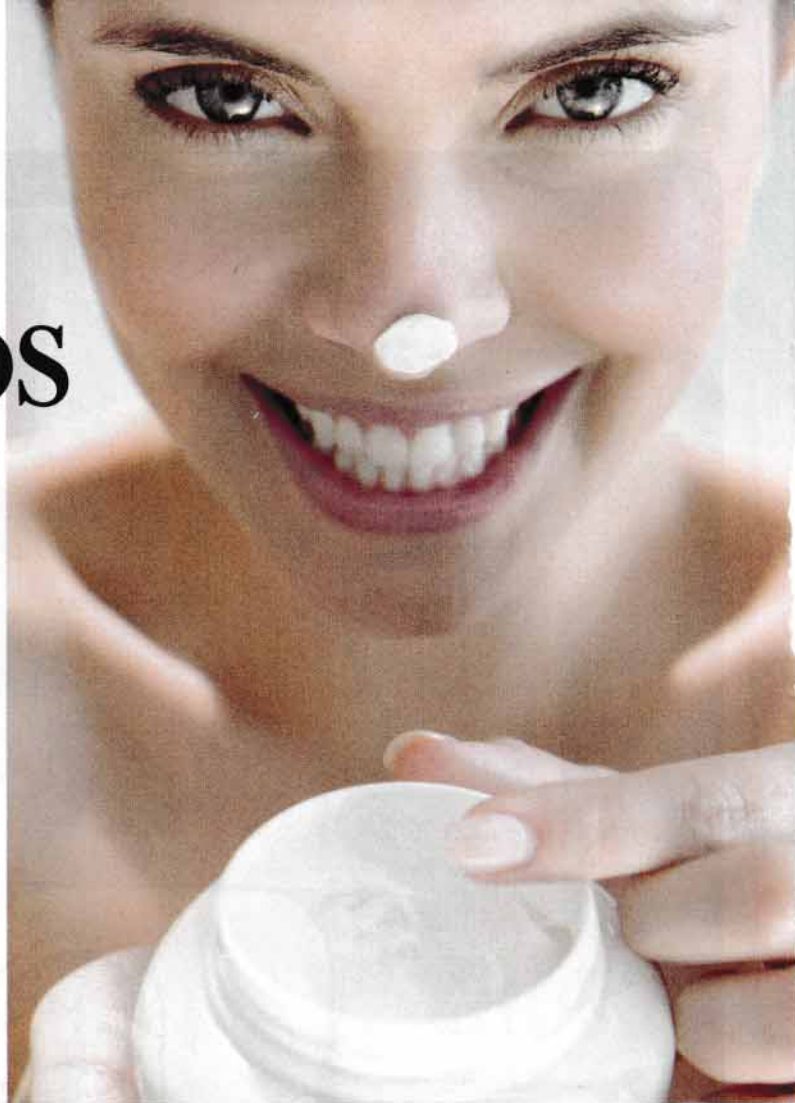
Para ser la mejor chef  
del mundo (pág. 33)

VIVE TU  
NAVIDAD MÁS  
**SOLIDARIA**

**Ana  
Milán**  
'LA VIDA HAY QUE  
CELEBRARLA'



**Mercadillos navideños**  
DESCUBRE LOS 10 MEJORES DE ESPAÑA



# Tus aliados estrella

## PARA ESTAS NAVIDADES

Oímos hablar mucho de estos **10 ingredientes cosméticos revolucionarios**, pero no siempre los conocemos bien. Algunos de ellos tienen un efecto *flash* para recuperar tu piel en un tiempo récord.

por ABIGAIL CAMPOS



De izquierda a derecha: **Tratamiento** corporal antiedad con vitaminas C y E (90 €), **TATA HARPER**. **Con vitamina C** estabilizada al 6 %, Vita-C6 Cream (45 €), **SKINCLINIC**. **Aceite corporal** revitalizante con maracuyá (12,95 €), **DOUGLAS**.

### Vitamina C

**Presente en la verdura y la fruta** (cítricos, grosella negra, tomates, patatas, pimientos y verdura de hoja verde), es una potente sustancia contra el fotoenvejecimiento, "un agente antioxidante, con actividad antirradicales libres", dice Estíbaliz del Prado Lancha, farmacéutica creadora de Mi Rebotica (mirebotica.es). Las ampollas de efecto flash ofrecen resultados inmediatos pero temporales. Para que duren más, aplícalas como tratamiento diario.

### Vitamina E

**Se utiliza ampliamente en cosmética** con dos funciones antiedad fundamentales: antioxidante y antirradicales libres (moléculas inestables que contribuyen al envejecimiento). Además, tiene acción hidratante sobre la piel con efecto inmediato. La vitamina E se encuentra en el aceite del germen del trigo (donde está en grandes proporciones), el aceite de arroz, las almendras, el aguacate y en algunas verduras como la lechuga.



**Aceite** antiaging con germen de arroz (30 €), **SILKEN OIL**.

**Contorno** de ojos regenerador intensivo (48 €), **BIOXAN**.

**Crema** antiarrugas Dryskin Oasis (91 €), **AMIYÖK**.



Contra las arrugas y la flacidez, Bio Performance (81 €), **SHISEIDO**.

## Retinol

**Derivado de la vitamina A**, posee propiedades antioxidantes. "Actúa como activo antienvjecimiento, tanto del producido por la edad como por el sol", detalla la doctora Raquel Andreu, del Instituto de Dermatología Avanzada (iderma.es). Estimula la producción de fibras de colágeno y elastina (el 'andamio' de la piel), tiene acción despigmentante, es eficaz contra el acné y produce efectos a corto y medio plazo. Utilízalo lo antes posible para ver los resultados esta Navidad.



**Aceite orgánico facial** Superseed Age Recovery (44 €), **MÁDARA**.

## La experta

### "AMPOLLAS DE SOJA"

Para un efecto *flash* siempre recomiendo las ampollas de soja, que consiguen un efecto de *lifting* "no médico". La soja es rica en vitaminas y minerales, fuente de aminoácidos esenciales y un potente antiarrugas. Si la aplicas mañana y noche antes de un evento notarás los resultados de forma inmediata. Si deseas prolongar sus resultados, puedes utilizar una cada fin de semana.



**Carmen Navarro**  
ESTETICISTA.

## Ácido hialurónico

Es una sustancia que se encuentra en el cuerpo humano y tiene capacidad para mejorar la piel. Sus aplicaciones en estética son múltiples, "como revoluminizador para el contorno facial, para rellenar arrugas o como revitalizador", explica el doctor José Vicente Lajo Plaza, (centromedicolajoplaza.com). Se usa en tratamientos como la mesoterapia o como activo cosmético de uso tópico.



**Contorno** Revitalift Láser X3 (19,90 €), **L'ORÉAL PARIS**.

## Colágeno

**Esta proteína actúa como** sostén de la piel y determina su elasticidad. Puedes usarlo como ingrediente cosmético, tomarlo hidrolizado por vía oral ("siempre en dosis superiores a 7 mg/día", explica el doctor Lajo Plaza), o bien en tratamientos como hilos tensores, que estimulan su producción natural.



**Suero** que fortalece y alarga las pestañas (59 €), **FLASH**.



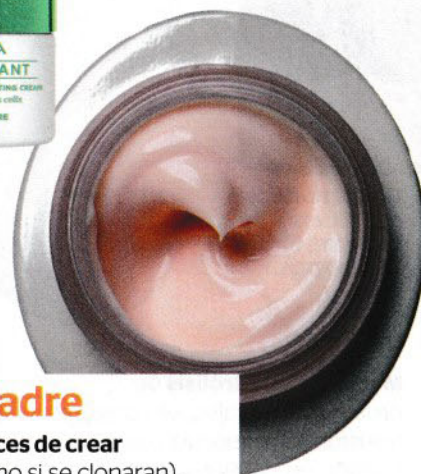
**Ampollas** de colágeno y elastina, para reafirmar la piel (32 €), **GERMINAL**.



**Mascarilla** arcillosa que hidrata y reafirma (19,95 €), **MARTIDERM**.



**Para prevenir** y suavizar las arrugas, crema ligera Bee Radiant (45 €), **APIVITA**.



**Crema facial** Advanced Rejuvenating (49,10 €), **GALORE**.

## Células madre

**Son células capaces de crear** otras nuevas (como si se clonaran), dividirse indefinidamente sin perder sus propiedades y formar tejidos. En cosmética se utilizan las vegetales (las de procedencia humana o animal están prohibidas para este fin): del arroz, vid, melón, flores y otras muchas fuentes. Su función es sustituir las células madre que se nos hayan ido desgastando.

