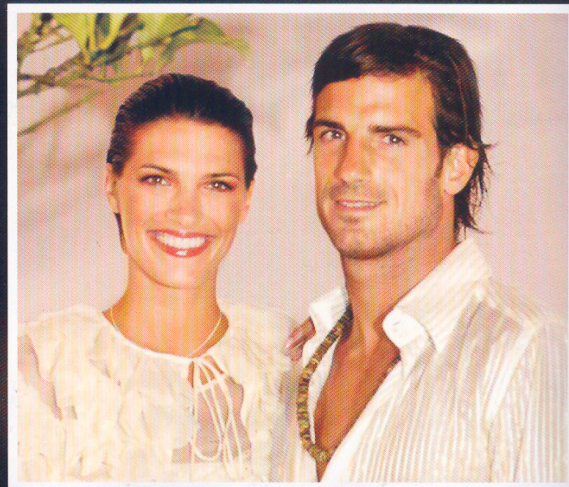


N.º 2.973 - 18 marzo de 2009 - 1,80 € - Canarias 1,90 €

Lecturas



**PRIMERAS DECLARACIONES
TRAS LA RUPTURA**

Laura Sánchez

“Aitor y yo nos hemos separado”



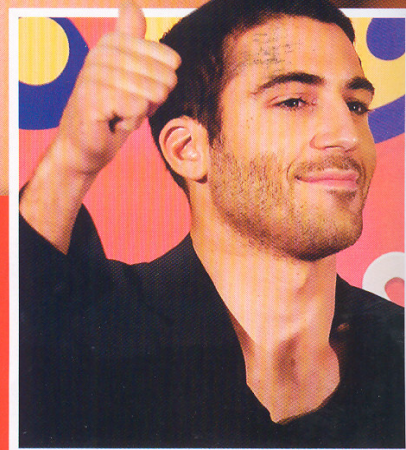
PREMIO CUESTIONADO

**FRANCISCO
RIVERA,
ANTE LA
POLÉMICA**

**“Yo respeto a
todo el mundo”**

**MIGUEL ÁNGEL
SILVESTRE PIDE
PASO AL DUQUE**

**“En estos meses
me he encontrado
a mí mismo”**



BELLEZA

Cóctel de vitaminas *para tu piel*

La vitamina E es conocida como la 'vitamina de la belleza' y la C es un eficaz antioxidante. Estas y otras vitaminas son los activos básicos de muchas cremas por su capacidad de iluminar, nutrir y reparar el cutis de forma natural



El aceite de germen de trigo, rico en vitamina E, es ideal para la piel madura

*

◆ **SONIA FERRER**

La presentadora, modelo y actriz, de 31 años, luce un cutis impecable. Usa hidratante, sérum y protección solar.

Es bien sabida la estrecha relación existente entre la dieta y la belleza. La piel -el órgano más grande de nuestro cuerpo- necesita 'nutrirse bien' para lucir tersa y radiante. "Una buena dieta para la piel debe incluir hidratos de carbono para dar energía, proteínas para formar nueva piel, y grasa para que las membranas celulares estén sanas. Todo ello, en la proporción adecuada, con alimentos ricos en vitaminas hidrosolubles, como las frutas y verduras, y liposolubles, como los huevos, carne y pescado", explica la dermatóloga Aurora Guerra, jefa de sección del Hospital Universitario Doce de Octubre (Madrid). Los distintos grupos de vitaminas (A, B, C, D y E) juegan un papel tan destacado en la salud y belleza de la piel que

A salvo del sol

- ◆ **Más vitaminas:** Si te gusta tomar el sol y estar bien bronceada, ten en cuenta que necesitarás tomar una dosis extra de vitamina A (concretamente, carotenos), para protegerte de los radicales libres producidos por el sol.
- ◆ **Tras la exposición...** Lo ideal es ayudar a la regeneración celular con buenas dosis de vitamina C.
- ◆ **Para alargar el bronceado...** Incrementa el consumo de zanahoria, tomate, calabaza, melón o albaricoque.

Fotógrafo: Paco Navarro

Tratamiento intensivo

Mesoterapia facial

La doctora Pilar Govantes, directora de la Clínica de Medicina Estética BIOSBCN, nos detalla las claves de este tratamiento:

- ◆ **¿En qué consiste?** Se inyecta en la piel del cutis un complejo compuesto por vitaminas (C, A, K y B), minerales, sustancias homeopáticas y oligoelementos.
- ◆ **¿Cómo actúa?** Tiene una intensa acción antioxidante sobre la primera capa de la dermis y, como consecuencia, estimula la síntesis de colágeno.
- ◆ **¿Efectos en la piel?** El cutis gana firmeza, tersura y luminosidad.
- ◆ **Información práctica:** Se aconsejan 4 sesiones al año (de 15 minutos), aunque ello depende del tipo de piel y la edad de la persona.

NUESTRA SELECCIÓN

1. Multi-Recharge, de Biotherm. Contorno de ojos. 38,50 €
2. Sérúm Pulpe Vitaminée, de Caudalie. Corrige las primeras arrugas. 35 €
3. Elixir Alisante Nectalys, de Galénic. Con varias frutas. 35 €
4. Belle de Jour, de Kenzo. Hidrata y suaviza. 103,73 €
5. Youth Surge, de Clinique. Con vitaminas C y E para reparar y proteger. 57 €
6. Serum 3-C, de Keraskin. Su fórmula contiene vitamina C pura. 90 € (3 monodosis)
7. C+C Vitamin Fluid, de Natura Bissé. Emulsión para piel mixta o grasa. 61 €
8. Éclat du Jour, de Clarins. Formulada con más de 30 nutrientes distintos. 52 €
9. Hikari, de Atashi. Sérúm anti-manchas. 48 €

se han convertido en ingredientes básicos de la gran mayoría de cremas.

CADA UNA, UN PAPEL

La doctora Guerra nos aconseja las más adecuadas según el estado de la piel:

◆ **¿Piel apagada? Vitamina C.** Hidrata, aumenta la producción de colágeno y tensa la piel, combatiendo así la flacidez. También se utiliza en tratamientos para dar luminosidad al cutis y combatir las manchas causadas por el sol, pues favorece la renovación celular. Sin embargo, en concentraciones altas puede irritar las pieles sensibles. Inclúyela en tu dieta tomando naranjas, melón, pomelo, limón, col o pimiento rojo.

◆ **¿Arrugas? Vitamina A.** Es un activo humectante que se incluye en productos para reducir las finas líneas de expresión o contra el acné. La obtienes tomando leche, huevos y vegetales amarillos, naranjas y verdes.

◆ **¿Flacidez? Vitamina E.** Eficaz antioxidante, ayuda a combatir los radicales libres generados por el sol, el estrés o la polución. Reduce las pequeñas cicatrices y combate los primeros signos de flacidez. Se encuentra en aceites vegetales, fresas, nueces y germen de trigo. ■ HELENA MATÍAS

Para contrarrestar las ojeras conviene utilizar un contorno con vitamina K *

Fotógrafo: Anna García



Tratamiento intensivo

Mesoterapia facial

La doctora Pilar Govantes, directora de la Clínica de Medicina Estética BIOSBCN, nos detalla las claves de este tratamiento:

- ◆ **¿En qué consiste?** Se inyecta en la piel del cutis un complejo compuesto por vitaminas (C, A, K y B), minerales, sustancias homeopáticas y oligoelementos.
- ◆ **¿Cómo actúa?** Tiene una intensa acción antioxidante sobre la primera capa de la dermis y, como consecuencia, estimula la síntesis de colágeno.
- ◆ **¿Efectos en la piel?** El cutis gana firmeza, tersura y luminosidad.
- ◆ **Información práctica:** Se aconsejan 4 sesiones al año (de 15 minutos), aunque ello depende del tipo de piel y la edad de la persona.