

“Parezco mayor de lo que soy: me han salido manchas y arrugas”

La genética o la edad son responsables solamente del 20% del envejecimiento de la piel. El 80% de los signos de la edad se debe a las agresiones externas y, por lo tanto, se pueden evitar.

Tu ritual básico de belleza

► Corrige hábitos. Los tres peores son broncearse con lámparas UVA, no usar a diario fotoprotector y ser poco constante en la aplicación de las cremas.

► Busca fórmulas cosméticas de alta calidad y con potentes activos antienviejimiento en función de tus necesidades: antiarrugas, aclarantes, tensores...

► Aplica mañana y noche un sérum antes de la crema anti-edad (con resveratrol, retinol, hialurónico). Potenciarás su efecto.

► Usa iluminadores (en stick, lápiz, polvos). Crean puntos de luz en el rostro que difuminan ópticamente las manchas y las arrugas.

Tratamiento de refuerzo en otoño

El láser Pixel es una de las mejores opciones para conseguir una piel rejuvenecida. El haz de luz elimina manchas, retensa y mejora el tono de la piel. De 4 a 6 sesiones (200€ aprox. cada una). En Clínicas Londres de toda España.



Resveratrol (Lift) Fluido Lifting Redensificante FPS 20, de Caudalie, 40 ml, 42€.



Base anti-edad SuperStay Better Skin, de Maybelline New York, 30 ml, 19,90€.

Sérum Lift Redensifiant, de la línea Peptide Lift, de Selvert Thermal, 30 ml, 98,70€.

“Después de la ducha me pica la piel”

Las causas más habituales son la cal del agua, que se deposita en los poros; los geles de baño demasiado detergentes, que eliminan parcialmente el manto hidrolipídico protector, y las fricciones energéticas con la esponja y la toalla.

Tu ritual básico de belleza

Usa geles hipoalergénicos. Estos contienen agentes detergentes más suaves que los geles normales. Aplica poca cantidad y extiéndelos con la palma de la mano (sin esponja). Después de secarte con suaves presiones de la toalla, aplícate una crema corporal especial para pieles sensibles o atópicas.



Gel de ducha Suavidad, de Avene, 500 ml, 10,50€.

“Mi piel se ve apagada, sin vida, incluso parece sucia”

¿Comes bien o abusas de la bollería y los precocinados? “El rostro refleja el exceso de toxinas en la alimentación a través de una piel congestionada y con aspecto 'sucio'. Se muestra desvitalizada, sin luminosidad y con imperfecciones”, explica la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

Tu ritual básico de belleza

► ¿Qué tal una sesión detox desde dentro? Sigue una dieta baja en grasas, sin presencia de azúcar ni bollería, y que in-

“Tengo arrugas en el entrecejo”

Conocidas como “arrugas de león” son el resultado de la contracción repetida de los músculos de las cejas. Son, por tanto, arrugas de expresión o dinámicas que se producen al gesticular.

Solución cosmética. Las cremas con “efecto relleno” son eficaces para atenuar las arrugas finas y moderadas. Busca que contengan algunos de estos ingredientes: colágeno y ácido hialurónico, que retienen el agua en el interior de la piel y “levantan” las arrugas;

retinol, que activa la síntesis de colágeno y elastina para rellenarlas, y sustancias tensoras como los péptidos y proteínas vegetales, que estiran la piel y la “planchan”.

En cabina. La técnica lovera es la alternativa natural al bótox. El músculo se inmoviliza de forma temporal y sin dañarlo al aplicar frío (gas de nitrógeno) sobre el nervio. Se inyecta en 20 min mediante una fina cánula y se aconsejan 2 sesiones al año. Desde 450€. En Ribé Clinic, Barcelona.

cluya batidos depurativos de fruta y verdura durante 5 días, que puedes tomar a media mañana y por la tarde. Una sugerencia: añade arándanos, frambuesas o moras. Contienen antocianinas, compuestos antioxidantes muy poderosos.

► Usa exfoliante 2 veces por semana. Retirarás las células muertas que dan ese aspecto apagado a la piel.

► Aplícate durante 2 semanas ampollas de vitamina C, gran activo iluminador.

► Si te maquillas, usa una base anti-edad (con antioxidantes y despigmentantes).

Tratamiento de refuerzo en otoño

Suma a los beneficios de un peeling con ácidos frutales, una sesión de recarga de energía con sérums y mascarillas a base de vitaminas C, E y A. 150€ por sesión, en Maribel Yébenes, Madrid.

Una piel clara, luminosa y transparente

transmite salud y juventud, mientras que un cutis gris

y cansado da un aire triste y avejentado