

Comer verde

El cuerpo también sufre

Por eso la firma cosmética Mio se ha animado a redactar este sencillo manifiesto: crema, siempre sobre la piel un poco húmeda para sellar las gotitas de agua; despido fulminante de geles con lauril sulfato de sodio que altera el Ph de la piel; ejercicio, *please*, porque a la piel le sienta genial el oxígeno y los nutrientes que el esfuerzo muscular provoca; consumo masivo –5 veces por semana– de verduras de hoja verde (su poder antioxidante es total); semillas de lino o sésamo; y una crema infalible para el cuerpo: Future Proof (45 €).

Aceites

Pon una 'skin coach' en tu vida

La farmacéutica y *skin coach* Inmaculada Canterla tiene muy claros los ingredientes que la piel necesita para ahuyentar los efectos del frío riguroso: fragilidad capilar, descamación de la capa córnea y aumento de la sensibilidad. La fórmula magistral para cada piel se apoya, por un lado, en los aceites: de sésamo, de macadamia, de semillas de hibisco y, muy especialmente, de chía, una de las fuentes vegetales más ricas en ácidos grasos Omega 3. Por otro, en las vitaminas: la B5 refuerza la barrera cutánea y la K2 fortalece las paredes de los capilares. Las pieles sensibles no se libran de Teprenona, un activo que calma las irritaciones y mejora la barrera lipídica de la piel (cosmeceuticalcenter.com. Sevilla).

Ácido hialurónico

Mesoterapia de invierno + exfoliación

Si creemos que proteger la piel de la canícula estival es su salvoconducto hacia la salvación, estamos absolutamente equivocadas. Dice el doctor Lajo Plaza que el invierno es el auténtico lobo feroz de la piel porque el frío «compromete el aporte acuoso de las capas más superficiales de la epidermis y, además, la renovación celular se ralentiza». Nada como adaptarse al medio para sobrevivir. El doctor Lajo Plaza ha creado unas eficaces mesoterapias de invierno que, a diferencia de las convencionales, contienen más cantidad de ácido hialurónico, un potente hidratante, y aminoácidos azufrados, indispensables para preservar intactas las estructuras de la piel. A este cóctel se le añaden vitamina C y A, riquísimas en nutrientes y buenas opciones para compensar el ralentizamiento de las funciones celulares. Una fórmula-escudo que al doctor Lajo Plaza le gusta repetir cada 25 días, «sobre todo en estos meses. Febrero es, según las estadísticas, el mes más agresivo para la piel». Combina la mesoterapia con un tratamiento de exfoliación o un *peeling* muy suave para acelerar el proceso de regeneración. Si la piel está en buen estado, hace primero el *peeling*; en caso contrario, altera el orden (Precio: a partir de 200 €. royalmedical.es. Madrid).

Respirar

Oxígeno, por favor

Para las pieles más deshidratadas y con problemas de regeneración, la doctora Adriana Ribé recomienda oxígeno, la mejor alternativa a los pinchazos. La oxigenoterapia es una técnica que hace penetrar oxígeno combinado con otras sustancias activas (activadores celulares, enzimas, antioxidantes, etc.) en la piel. Inmediatamente el oxígeno espabila a las células, les obliga a respirar y a hacer los intercambios que les corresponden con eficacia. (Consultar precio. ribeclinic.com. Barcelona).

Ginseng rojo

El poder de una raíz

El ginseng rojo tiene el mismo efecto sobre el frío que un crucifijo frente a un vampiro: lo aniquila. En las clínicas del doctor Mato Ansorena, su tratamiento revitalizante con ginseng rojo arrasa, nos dicen. La limpieza con esponja de carbón, el masaje a base de aceite de arroz y la radiofrecuencia que aumenta los niveles de colágeno son los teloneros de la verdadera estrella: la mascarilla con ginseng rojo, un activo tan poderoso que blindo la piel frente a las agresiones. (Precio: 90 € una hora. clinicasmatoansorena.com. Marbella).



Los aliados

De arriba abajo: Pure Color Envy Lip Potion (91 €); Pure Color Nail Lacquer (23,50 €); Double Wear Stay-in-Place Makeup SPF 10 (41 €); maquillaje de base Double Wear to Go (47,50 €); paleta de sombras Pure Color Envy Fierce Saffron (52,50 €); Little Black Liner (30 €); Double Wear Infinite Waterproof Eyeliner Espresso (23 €). Todo de Estée Lauder.

