

Cada vez que muerdas un alimento de color anaranjado o amarillento estarás regalando a tu organismo un chute de vitamina C y betacaroteno. ¿Consecuencias directas? La vista protegida y el sistema inmunológico reforzado. Pero, además, la piel mejora notablemente plantando cara a los radicales libres. El universo frutal está repleto (melocotón, papaya, mandarina, naranja), el de las hortalizas también (calabaza, zanahoria...) y hasta el reino marino. En primavera es obligatorio aumentar su ingesta para obtener una buena protección solar y un bronceado más intenso. Lo dice la doctora Paula Rosso, experta en nutrición del Centro Médico Lajo Plaza de Madrid.



La dieta de LA BELLEZA Y LA ENERGÍA se declina en naranja. Viste tu mesa de este color para recibir la primavera.



1 **Cell Max C de Suiskin**, 51 €. Ácido ascórbico al 25 %.

2 **Age Splendor Sun Star Plus** Betacaroteno de Naturlider, 23 €. En cápsulas.

3 **C E Ferulic de SkinCeuticals**, 148 €. Suero antioxidante.

4 **Priming Skin de Plante System**, 22,30 €.

CHUTES DE VITAMINA C

MÁXIMA CONCENTRACIÓN.

Su eficacia cosmética está fuera de duda. El ácido ascórbico es la señal que reciben las células para comenzar a producir colágeno. Esta voz de alarma bastaría para encumbrarla como reina de la cosmética, pero además es antioxidante y unifica la piel. El problema es que bajo el término "con vitamina C" se ha creado cierta confusión. Hay que dejar claro que la única versión efectiva sobre la piel es el ácido ascórbico. En otros casos, la vitamina se encontraría "desactivada". Además, para ser útil tiene que estar presente en concentraciones por encima del 10 %.

} **Combate los RADICALES LIBRES**