

## SIEMPRE EN EL BOLSO

**Maquillaje y antiarrugas**

The Lift Foundation, de Dolce & Gabbana.

**Base de maquillaje que, además, reduce las arrugas en cuatro semanas** (60 euros).

**Cejas que favorecen**

Ka-Brow, de Benefit. **Gel-crema con color para definir las cejas** (27,90 euros).

**Un rubor para realzar**

Joues Contraste Vibration, de Chanel.

**Colorete en polvo que consigue un efecto de rostro radiante** (43 euros).

**Perfeccionador de la piel**

Retouching Wand, de Bobbi Brown.

**Elimina imperfecciones, neutraliza rojeces e iguala la piel** (36,50 euros).

**Los expertos recomiendan tomar dos gramos de vitamina C repartidos en dos tomas, mañana y noche**

## DISIMULA LA CAÍDA CON EL MAQUILLAJE

► **Efectos ópticos:** es evidente que el maquillaje no reafirma, claro que no, pero ¡tiene efecto trampantojo! Una adecuada elección de colores y texturas contribuye a elevar los rasgos.

► **Mezclar una gota de sérum** reafirmante o de un producto de efecto *flash* en la base de maquillaje ayuda a dar más luminosidad al rostro.

► **¿Mate?** En el fondo de maquillaje no, gracias. Las texturas satinadas aportan frescura a la piel.

► **El colorete es imprescindible!** Un toque de color compensa visualmente el descenso de los tejidos. El tono debe

ser suave –rosa bebé, coral delicado– y translúcido. Di 'no' a los marrones y 'sí' a los tonos que imitan el rubor de la sangre bajo la piel.

► **Para perfeccionistas del maquillaje:** nada como marcar todo el hueso del pómulos con un melocotón muy suave, apenas un tono o dos más intenso que la piel. Después se puede añadir solo en el centro de las mejillas (en la 'manzanita' que se eleva al sonreír) otro *pop* de color, como lo llama la maquilladora Bobbi Brown, en un tono un poco más intenso.

► **Dibujar y definir bien las cejas es (casi...) como hacerse un lifting:** unas cejas bien dibujadas y

arqueadas siempre favorecen el rostro.

► **Un toque de iluminador** sin demasiado *glitter* o de sombra en un tono hueso o beis claro bajo el arco de la ceja y en el área del párpado más cercano al lagrimal abre la mirada.

► **La flacidez hace que las ojeras se vuelvan más pronunciadas:** un corrector cremoso se convierte en el mejor aliado para disimularlas.

► **El rizapestañas se hace imprescindible:** un gesto tan sencillo como curvarlas y darles proyección ascendente hace que los ojos parezcan más grandes.

de la medicina regenerativa –explica la doctora Ribé–. Y esta es la base de tratamientos como la radiofrecuencia, que a través de un daño térmico –el calentamiento de las capas profundas de la piel a temperaturas de 42 a 45 grados– consigue una doble acción. Por un lado, tensa el colágeno existente y, por otro, estimula la fabricación de colágeno nuevo. El efecto de tensado es similar al que observamos al echar un filete (que es una proteína, como el colágeno) a una sartén: el calor hace que se contraiga y se vuelva más firme. En cuanto a la estimulación del nuevo colágeno, el mecanismo es similar al que se da cuando nos hacemos un corte, una herida a la que el organismo responde creando una cicatriz formada por fibras de colágeno. Lo que hacemos es crear un daño tisular controlado –el calor– que estimula esos fibroblastos».

**Suplementos, ¿valen la pena? / En polvo, en pastillas, en gel...**

actualmente, el colágeno no solo se encuentra en la piel, sino que copa estanterías de farmacias y parafarmacias prometiendo mejorar la piel desde el exterior. Pero... ¿es exactamente así? El doctor José Vicente Lajo Plaza es una de las voces que recomienda apostar más por sustancias precursoras del colágeno que por esta proteína en sí. «Hay estudios que muestran que no se deposita necesariamente en la piel, sino sobre todo en huesos, articulaciones u otros órganos».

¿Qué se debe tomar entonces? «Es mejor proporcionar al organismo los nutrientes que el fibroblasto necesita para producir el colágeno, aminoácidos precursores como la prolina y la lisina. Y, cómo no, vitamina C», afirma el doctor Lajo Plaza. «Dos gramos al día en dos tomas, mañana y noche, para conseguir una absorción real». ■