

PRODUCTO COMODIN**Agua de rosas**

El agua de rosas "es adecuada para todo tipo de pieles y suaviza, relaja, hidrata, regenera y tonifica la piel seca o madura", explica Evelyn Celma, fundadora de la firma ecológica Matarrania.

Y para pieles problemáticas. Es una solución económica para la piel sensible, porque la protege y la calma, pero sobre todo "reduce el enrojecimiento en casos de rosácea en pieles reactivas". También tiene una acción astringente, bactericida y reguladora del sebo para la piel grasa.

"TUNEA" TU COSMÉTICA**Enriquece tus cremas**

Has oído hablar de la acción de la vitamina E, el aceite de onagra, el de borraja... ¿Te gustaría probar sus propiedades en tu piel a muy buen precio?

Muy fácil. Coge una cápsula blanda que contenga alguno de estos activos (sí, una de esas cápsulas que tomas por vía oral). Ábrela, vierte el contenido en la palma de la mano y mézclalo con tu crema de noche. Ya tienes una crema de alta eficacia sin rascarte el bolsillo.

NUTRICIÓN**El suplemento más adecuado**

¿Sabes qué tipo de suplementos alimenticios te conviene? La Dra. Paula Rosso, médico especialista en micronutrición, te los revela.

➤ Empezar a broncearse.

Los suplementos con carotenoides (licopeno, luteína, zeaxantina) y antioxidantes (selenio, vitaminas C y E) refuerzan la protección frente a los radicales libres y favorecen la síntesis de melanina. Si incluyen colágeno y aceites vegetales con ácidos omega 3 mantienen la piel elástica.

➤ Para deportistas. Los suplementos recomendables son los multivitamínicos, con omega 3, aminoácidos y antioxidantes.

Fórmula antiedad,
de Luxmetique,
39,50€.

**AHORRA MAS****Evita la "tasa rosa"**

Cuchillas, gel de afeitar, desodorantes, perfumes... Hay algunos productos en los que la versión femenina es más cara que la masculina. Esos céntimos de más son lo que se conoce como "impuesto de género" o "tasa rosa".

Pagas por el envase. En muchos casos, la diferencia de precio entre ambas versiones no depende de la fórmula o de la calidad del producto sino únicamente el color del envase.

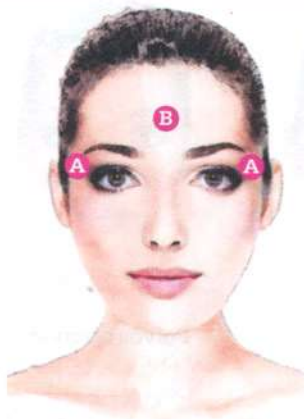
Un estudio ha revelado que el viernes es

el día más barato para comprar por internet.

¡Tenlo en cuenta en futuras adquisiciones!

EXTRA DE LUZ**Piel radiante con el ayurveda**

Los expertos de Aveda aconsejan estimular los puntos marma de tu rostro para purificar, tonificar y estimular la renovación natural. Sigue este ritual cada noche:



1 APLICACIÓN
Lo primero es ponerte tu crema para el contorno de ojos y, tras esta, la crema de noche sobre la cara, el cuello y el escote.

2 MASAJE
Amasa los puntos de presión shanla (A) 7 veces en el sentido de las agujas del reloj, 7 veces en sentido opuesto y otras 7 presionando lentamente.

3 RESULTADO
Coloca los dedos índice y corazón en el punto sthapani (B) y repite los movimientos del masaje. Acuéstate. Al levantarte, verás la piel más luminosa.