

# La cosmética antipolución

La barrera cutánea puede recuperar la salud perdida por la sucia atmósfera que invade las ciudades.

**S**i vives en la ciudad, tu piel está expuesta a toda clase de sustancias tóxicas, más este año en el que los niveles de polución han alcanzado máximos históricos por la ausencia de lluvia. La OMS ya ha alertado de los problemas que puede ocasionar y, aunque se sabe poco sobre cómo afecta al órgano más grande del cuerpo, los estudios demuestran su relación con el envejecimiento cutáneo.

Para luchar contra sus efectos, lo primero es mantener la protección SPF también en invierno y una buena hidrata-



## UN CAPRICHIO Y ALGO MÁS

■ **Centro Médico Lajo Plaza** propone el protocolo Urban Skin: exfoliación con vitamina C; sesiones de carboxiterapia para la flacidez, y restauración con crecimiento epidérmico. [centromedico.lajoplaza.com](http://centromedico.lajoplaza.com)

■ En **Montserrat Quirós** aplican la terapia orgánica que devuelve la luz. Incluye limpieza con vitamina E y ácido hialurónico; tónico con provitaminas; peeling activación celular y nutrición y mascarilla. 95 euros. [montserratquirós.es](http://montserratquirós.es)



ción, que evite la sequedad y las microgrietas por las que estas sustancias penetran en el organismo.

### Cuidados básicos

Limpieza, cosmética de barrera y una buena alimentación son las claves para hacerle frente. Se deben retirar las impurezas dos veces al día, incluso aunque no te hayas maquillado. Después, aplicar una crema específica, como las que tienen vitamina C, que combate el impacto de los radicales libres. Otros ingredientes efectivos son el té verde, el aloe vera o el extracto de romero y los aceites vegetales ricos en citoquinas. Una dieta rica en antioxidantes con muchas frutas o vegetales, o la ayuda de la nutricosmética, cierra el círculo.

### ESCUDOS PARA TU PIEL



Tratamiento de recuperación nocturno **Yves Rocher, 21,95 €**



Plus de oxígeno. **Camaleon, 12,90 €**



Para el contorno de ojos. **Bio Beauté, 16,50 €**

Cápsulas que ayudan a eliminar toxinas del cabello. **Martinn, 29,90 €**



Hydro Boost Urban, con SPF 25. **Neutrogena, 22,90 €**



Protección SPF, hidratación, y defensa. **Clinique, 20 €**



Crema antipolución y mascarilla 1 minuto. **Nivea, 6,99 €**



Contorno de ojos Skin Defense de **Atashi Cellular, 31,88 €**

Con flores alpinas y extractos marinos. **Esdor, 21,90 €**



Protege del sol y la polución. **Sepai, 40 €**



Suero efecto calmante de **Nuxe, 34,90 €**



P0we Oxygen para pieles grasas de **Skeyndor, 53 €**

