

CINE ESCÁNDALO DE TED KENNEDY TEATRO ENEMIGO DEL PUEBLO VIAJE IRLANDA

Nº 1.384 PROGRAMACIÓN
DEL SÁBADO 22 AL VIERNES
28 DE SEPTIEMBRE DE 2018

1⁹⁰
€
SPAIN

Suplemento



GH VIP

Con Sandra Barneda
y Jorge Javier Vázquez

OT 2018

Los 18 aspirantes
vistos por Noemí
Galera y Manu Guix

Toñi Moreno

"No me planteo
el futuro"

P.V.P. CANARIAS: 2 € SIN IVA
0 1 3 8 4
8 413042 149033

LA ACTRIZ DE 'LA LA LAND'
PROTAGONIZA LA SERIE 'MANIAC'

EMMA STONE CONQUISTA LA TELE

belleza

ANABEL SÁNCHEZ SIERRA

FOTO: GETTY

Preparada para el otoño

El sol y el cloro pueden debilitar el cabello y hacer que en nuestra piel aparezcan manchas o granitos. Te enseñamos cómo combatir los efectos del verano para lucir radiante los próximos meses.



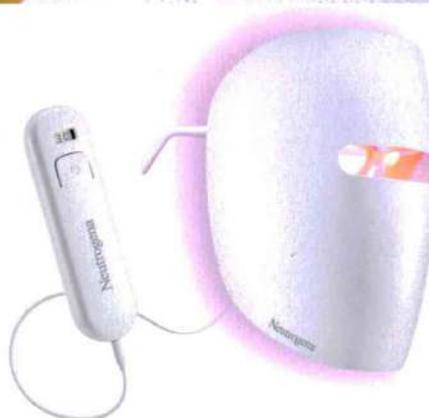
Combate la caída

Durante el otoño el cabello se renueva, llegando a duplicarse su caída. La sal y el cloro también contribuyen al volverlo más débil y quebradizo. La doctora Virginia Sánchez, de las clínicas Dorsia, recomienda los suplementos alimenticios. Principios activos como el zinc y la biotina ayudan a reducir el estrés oxidativo de las células y fortalecen la fibra capilar. Por su parte, David Lesur, de los salones David Künzle, propone "dejar toda una noche una cataplasma a base de aceite y mascarilla en el pelo sin lavar".

74 Supertele



CÁPSULAS ANTICAÍDA CON HIERRO, ZINC Y BIOTINA. REDENHAIR, 42 €.



MÁSCARA CON LUZ DE TRATAMIENTO. NEUTROGENA, 59,99 €.

Despídete de los brotes de acné

Las imperfecciones disminuyen en verano por la acción secante, antibacteriana y antiinflamatoria del sol. Además, en vacaciones estamos menos estresados. A la vuelta es posible que suframos un rebrote. Para combatirlo, el doctor Luis López, experto de Bioderma, aconseja "una rutina de limpieza 2 veces al día y una hidratante con ceramidas". Las máscaras de fototerapia te permitirán reducir estas lesiones.

Acaba con las manchas

En esta época "los tratamientos despigmentantes son los más solicitados", asegura la doctora Sánchez. Aunque todo dependerá de la tolerancia de nuestra piel, los cosméticos y tratamientos que contienen vitamina C o ácidos, como el azelaico y el glicólico, resultan muy efectivos. Al igual que la fototerapia para el acné, que trata el cutis con luz roja y azul, la de color verde permite atenuar las manchas marrones y unificar el tono.



DISPOSITIVO DE TRATAMIENTO CON LUZ. TALIKA, 99 €.

Cuida lo que comes

Uno de los retos a los que nos enfrentamos después del periodo de excesos, es la recuperación del tránsito intestinal, para lo que será fundamental consumir alimentos ricos en fibra. Frutas de temporada, como la granada, destacan por su bajo contenido en calorías, 34 por cada 100 gramos, y por su poder antioxidante, que da luminosidad a la piel.



Repara tus talones agrietados

El mejor remedio siempre es la prevención, hidratándolos diariamente con una crema a base de urea y utilizando una lima doméstica suave. Si les ha faltado nutrición durante estos meses de calor, es muy probable que hayan aparecido las grietas. Si son profundas, es un buen momento para acudir al podólogo, quien se encargará de limpiarlas, así como de repararlas. En casa puedes aplicar una crema específica para esta zona durante dos o tres noches y dejarla actuar con un film de plástico.

No olvides la hidratación

Notar la piel apagada, tirante y con falta de suavidad son indicadores de un déficit de hidratación, una situación a la que contribuye la exposición solar. Para recuperarla, es necesario elegir ingredientes capaces de retener la humedad. La Academia Española de Dermatología y Venerología aconseja aquellas que contengan ácido hialurónico, ceramidas, urea o glicerina. Aplicar antes un sérum o booster potenciará sus efectos.



MASCARILLA HIDRATANTE CON ALOE VERA. APIVITA, 13 €

'BOOSTER' PARA AÑADIR A TU CREMA Y ALARGAR EL BRONCEADO. SEPAI, 67 €.

Prolonga tu moreno

A pesar de que la intensidad y duración del bronceado dependan de nuestro fototipo de piel, es decir, de su capacidad para asimilar la radiación, podemos tener ayuda. Por ejemplo, "aumentando la cantidad de betacarotenos de nuestra dieta a través de alimentos como el tomate o tomando algún nutricosmético que mantenga la producción de melanina", aconseja Lajo Plaza, director del centro estético homónimo. Lo más importante es mantenerla bien hidratada.



Renueva tus células

"La exfoliación retira la piel seca acumulada, favoreciendo la penetración de los productos hidratantes", explica la doctora Sánchez. Por tanto, es el primer paso que deberíamos seguir en nuestra vuelta a la rutina cosmética. Al eliminar las células muertas, se favorece la regeneración de los tejidos. Hay exfoliantes muy suaves en forma de gel que pueden utilizarse todos los días porque también funcionan como limpiadores, pero lo ideal es que realicemos este proceso cada dos semanas.



GEL EXFOLIANTE DE ARCILLA. L'ORÉAL, 5,90 €.