

ele NOVELA

SOLO
1'60€
SPAIN
Canarias 1,70 €
Andorra 1,60 €

328 DOMINGO 23 DE SEPT
E M A L



*El secreto de
Puente Viejo*

PLAN DE RAIMUNDO SIGUE ADELANTE

Francisca está viva!



nar
en su siempre
**María e Ignacio
celebran su boda**



**Paola Rey
"Soy la señora
cremas"**



**¡NUEVO COLECCIONABLE!
Cuando me enamoro**

Y ADEMÁS...

- Entrevistas
Alba Gutiérrez
Bernie Paz
- 'Ezel'
- Meliha reconoce a Ömer
- 'Amor de contrabando'
- El secuestro de Elif
- 'Hijas de la luna'
- Unión entre hermanas

Belleza

Preparada para el otoño

El sol y el cloro pueden debilitar el cabello y hacer que en nuestra piel aparezcan manchas oscuras 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 a volverlo 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. Por su parte, David Lesur, de los salones David Künzle, propone "dejar toda una noche un cataplasma a base de aceite y mascarilla en el pelo sin lavar".



Cápsulas anticaída con hierro, zinc y biotina. **Redenhair**, 42 €



Máscara con luz de tratamiento. **Neutrogena**, 59,99 €

Despídete de los brotes de acné

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

Adiós a las manchas

En esta época, "los tratamientos despigmentantes son de los más solicitados", asegura la doctora Sánchez. Aunque todo dependerá del nivel de tolerancia de nuestra piel, los cosméticos y tratamientos que contienen vitamina C o algunos ácidos, como el azelaico y el glicólico, resultan muy efectivos. Al igual que la fototerapia para combatir 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 de la normalidad 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 aporta luminosidad a nuestra piel.



Tratamiento con pepino, manzanilla y aloe vera. **CND**, 27,50 €

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 aplicarte una crema específica para esta zona durante dos o tres noches y dejarla actuar mientras duermes envolviendo los talones con film transparente.

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 natural. La Academia Española de Dermatología y Venereología aconseja aquellas cremas que contengan ácido hialurónico, ceramidas, urea o glicerina. Aplicar antes un sérum o booster potenciará los efectos de sus principios activos.



Mascarilla hidratante con aloe vera. **Apivita**, 13 €

Booster para añadir a tu crema y prolongar el bronceado. **Sepal**, 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 €